

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra občanské výchovy a filosofie

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Heideggerova daseinsanalýza a její význam

Heidegger's daseinsanalysis and its importance

Bc. Bohumil Vitvar

Vedoucí práce: Prof. PhDr. Anna Hogenová, CSc.

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: N FILET

2017

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Heideggerova daseinsanalýza a její význam“ vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

.....

podpis

Rád bych poděkoval Prof. PhDr. Anně Hogenové, CSc. za cenné rady, věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích a vypracování diplomové práce.

.....
podpis

ABSTRAKT:

Cílem mé diplomové práce je rozbor Heideggerovy *daseinsanalýzy*. Jde mi zejména o popis jejích kořenů a základů, z kterých vychází. Dále se snažím poukázat na její filosofickou podstatu a propojení s psychoterapií, kde pomáhá pacientům účinným způsobem nacházet ztracenou rovnováhu a orientaci v životě.

Téma bylo zvoleno pro souvislost s tématem mé bakalářské práce s názvem „Smysl života a současný člověk“. I v *daseinsanalýze* se jedná o postavení člověka ve světě, o jeho bytí a o hledání smyslu života. V současném globálním světě plném rozporů a konfliktů a při současném hektickém životním tempu se stále více lidí potýká s psychickými či neurotickými problémy, více lidí hledá sebe sama a své místo ve světě. Díky neschopnosti vyrovnat se s těmito problémy vlastními silami, následně vyhledávají pomoc psychologů. Zde pak přichází ke slovu *daseinsanalýza* ve formě individuální nebo skupinové terapie.

Mezi nejvýznamnější osobnosti, spojené s rozvojem *daseinsanalýzy*, řadím především Edmunda Husserla a Martina Heideggera, na jejichž filosofických základech je postavena. Dále sem patří Ludwig Binswanger, Medard Boss a Gion Condrau, kteří aplikovali jejich myšlení do medicínského prostředí a zasloužili se o propojení fenomenologického přístupu a myšlení s psychoterapií a psychoanalýzou.

V našem českém prostředí jsou významnými zástupci, kteří se pojí se zavedením *daseinsanalýzy* do praxe a s jejím následným šířením a rozvojem, fenomenolog J. Patočka, psycholog P. Rezek, psychiatr a filosof K. Zeman či psycholog a filosof V. Borecký.

K dalším osobnostem, které jsou nerozlučně spjatý s *daseinsanalýzou* v České republice, patří Oldřich Čálek a Jiří Růžička. Ti se velkou měrou zasloužili o její propagaci a uvedení do života nejen prostřednictvím odborných prací a publikací, ale také její praktickou aplikací. Připomenout bych chtěl také jejich téměř průkopnickou činnost v aplikaci terapie skupinové.

V jednotlivých kapitolách své práce se zabývám prostředky, které jsou v *daseinsanalýze* používány, a způsoby jejího využití v praxi. Snažím se také porovnat její postavení ve světě a v České republice a v neposlední řadě poukázat na její význam pro současnost a

pro výchovu mladé generace.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Daseinsanalýza, psychoterapie, smysl života, duše, existenciály, fenomenologie

ABSTRACT:

The aim of this diploma thesis is to analyse the Heidegger's daseinsanalysis. I focus in particular on a description of its roots and basics, that it originates from. Furthermore I refer to its philosophical fundament and its practical application to a psychotherapy, where it helps patients to grasp their lost life balance and orientation.

I choose this topic because it is related to my bachelor's thesis, that is named „Sense of life and current human“. The daseinsanalysis also discusses the position of the human in the world and his being and searching of the life's meaning. In the contemporary global world full of disagreements and conflicts and the hectic pace of modern life, more and more people deal with the psychological or neurotic problems, more and more people search for their place in the world. Thanks to their inability to deal with these problems by their own strengths, they subsequently seek the help of psychologists. There the daseinsanalysis comes into play in the form of an individual or a group therapy.

I reckon Edmund Husserl and Martin Heidegger, whose philosophical theories helped to create roots for the development of the daseinsanalysis, among the most influential representatives of the daseinsanalysis's development. Next I would like to mention Ludwig Binswanger, Medard Boss and Gion Condrau, who applied their thoughts into the medical field and developed the connection of the phenomenological approach towards the mind and psychotherapy and psychoanalysis.

The most influential Czech representatives, who are connected to the establishment of the daseinsanalysis into practice and its subsequent spread and development, are a phenomenologist J. Patočka, a psychologist P. Rezek, a psychiatrist and a philosopher K. Zeman and a psychologist and a philosopher V. Borecký.

The next representatives linked with the daseinsanalysis in the Czech Republic are Oldřich Čálek and Jiří Růžička. They contributed in large measure to its propagation and its introduction to the life not only through expert publications but also through its practical application. I would like to mention their almost pioneering work in an application of the group therapy.

In the individual chapters of my diploma thesis I deal with means that are used in the daseinsanalysis and methods of its practical use. I try to compare its status in the world and in the Czech Republic. And last but not least I try to point out its relevance for an education of the young generation.

KEYWORDS:

Daseinsanalysis, sense of life, the soul, psychotherapy, phenomenology

Obsah

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | Úvod | 9 |
| 2 | Filosofické kořeny daseinsanalýzy | 11 |
| 3 | Význam pojmu „daseinsanalýza“ | 15 |
| 4 | Zakladatelé | 20 |
| 5 | Spojení filosofie a psychoterapie | 21 |
| 5.1 | Význam pojmu domov v daseinsanalýze | 25 |
| 5.2 | Smrt a pojem smrtelnosti | 27 |
| 6 | Prostředky daseinsanalýzy | 31 |
| 6.1 | Výchozí body daseinsanalýzy | 31 |
| 6.2 | Vztah mezi terapeutem a pacientem | 33 |
| 6.3 | Vztah terapie a umění | 35 |
| 7 | Postavení daseinsanalýzy ve světě a v Čechách | 37 |
| 7.1 | Česká republika | 37 |
| 7.2 | Situace ve světě | 38 |
| 8 | Konkrétní využití daseinsanalýzy v praxi | 39 |
| 8.1 | Obecná praxe | 39 |
| 8.2 | Psychosomatické problémy | 40 |
| 8.3 | Schizofrenie a léčba neuróz | 42 |
| 8.3.1 | Schizofrenie | 42 |
| 8.3.2 | Neurózy | 43 |
| 8.4 | Daseinsanalytický výklad snů | 43 |
| 8.5 | Skupinová daseinsanalýza | 49 |
| 8.6 | Využití daseinsanalýzy ve výuce na školách | 50 |
| 9 | Význam pro současnost | 55 |
| 10 | Závěr | 57 |
| 11 | Seznam použitých informačních zdrojů: | 60 |

1 Úvod

Téma daseinsanalýzy a jejího významu úzce navazuje na téma mé bakalářské práce „Smysl života a současný člověk“. Důvodem k tomuto přesvědčení je, že daseinsanalýza stojí na vztahu ke světu, ve kterém žijeme, a na hledání a pochopení smyslu života. V tomto směru pochopení lidské existence a smyslu života prostupuje z filosofie do psychoterapie a hledá východisko ve věcech samých.

V dnešní době, kdy dochází k poklesu a k degradaci morálních hodnot, které jsou mnohdy považovány za přežitek a cosi „obtěžujícího“, v době upřednostňující prvky hédonismu, konzumního stylu života a individualismu, je návrat k čistému lidství a k samotným kořenům bytí podmínkou k nalezení a znovunastolení rovnováhy udávající směr a smysl lidskému životu.

Vlivem rozpadu tradičních hodnot a jistot dochází k frustraci lidí, která se projevuje útekem od reality. Tento útek má podobu např. konzumního způsobu života, užívání drog a jiných omamných látek (alkohol), vyhledávání adrenalinových aktivit (nezřídka hraničících s hazardem se životem), snahy o ovládání druhých lidí (pouze pro pocit samotné moci) aj.

Nepomáhá ani moderní medicína, která se stala jen jednou z dalších empirických věd považujících člověka pouze za souhrn biologických a fyziologických procesů.

Každý by chtěl mít dnes svůj život pevně ve svých rukách a takříkajíc pod kontrolou. Vzhledem k tomu, že jsme neustále vystavováni nečekaným situacím, kterým jsme nuceni čelit a zaujímat k nim konkrétní postoj, to není samozřejmě možné.

Neustále na sebe bereme rizika a musíme se rozhodovat mezi volbami, které máme v danou chvíli na výběr. Náš život je celkově vržením do strachu a nejistoty, což je situace, kterou nikdy nemůžeme mít pod kontrolou.¹

Lidé se, v rámci dnešního zkresleného pojetí racionality, bojí, či přímo odmítají, chovat přirozeně a otevřeně projevovat své city. Dnešní svět vypadá na první pohled jako místo, kde je dovoleno vše, kde každý může naplno říci, co si myslí, aniž by se musel nějakým způsobem „hlídat“ či omezovat, popř. trpět zábrany. Je zajímavé, že i přes tuto „otevřenost“ nedokážou lidé své pocity projevit, nebo je záměrně potlačují. Dnešní

¹ HOGENOVÁ, Anna. Čas jako problém. 1. vyd. Chomutov: L. Marek, 2011. Pontes pragenses (L. Marek), s. 114

racionalistická doba není vhodná pro otevřené zpovědi toho, co lidé prožívají. Toto zadržování emocí, nepřirozené „sebeovládání“ a bezhlavé podřizování se soudobým trendům pak vede k mnoha problémům, které následně řeší psychoterapie a potažmo daseinsanalýza, která je naopak cestou k přirozenosti a k možnosti naplno prožívat své lidské bytí.

2 Filosofické kořeny daseinsanalýzy

Daseinsanalytická psychoterapie má kořeny ve fenomenologické filosofii Edmunda Husserla a dále pak vychází z existenciální filosofie Martina Heideggera. Prvopočátky vzniku daseinsanalýzy bychom mohli hledat v období mezi I. a II. světovou válkou, neboť právě v této době, pod vlivem prožitých hrůz, docházelo k potřebě duševně duchovní proměny.

Později (ve 20. letech) se začaly vést diskuse kolem, do té doby vedoucí, freudovské psychoanalýzy. Byly hledány nové základy lidské existence a poruch s touto existencí spojovaných. Jako nevhodný a nedostatečný se začal jevit do té doby běžně používaný čistě biologický a přírodovědecký přístup k člověku. Tento přístup byl považován za zcela nedostačující, a v jistých směrech dokonce za omezující možnosti následné léčby.

Daseinsanalýza vychází z fenoménů tvořících základ lidské existence, které Martin Heidegger nazval existenciály. Tyto existenciály jsou základními rysy lidské existence a jsou všudypřítomné. Jsou to určité entity, které vznikají z nearistotelské časovosti. Ta zakládá kategorie v posloupnosti. Tyto existenciály se však konstituují jinak než v této posloupnosti. Rodí se v hlubších vrstvách našeho toku cogitationes. „*Je nevyhnutelné porozumět nejen posloupnosti dějů, ale i simultánním platnostem, jež se konstituují v hloubkách těchto posloupností, jež se s nimi konstituují současně, nikoli sukcesivně.*“² Existence je jakousi orientovaností člověka v jeho vlastním bytí. Slovy M. Heideggera je lidská existence: „*Bytí, kterému jde o toto bytí a které ví o svém bytí a ví, že o něm ví.*“³ Člověk svým způsobem rozumí svému bytí. Toto bytí (Heideggerem nazvané „Dasein“) však neznamená prosté fyzické bytí ve světě, ale znamená bytí v porozumění, což jinými slovy znamená rozumět smyslu a významu toho, s čím se člověk setkává v té části světa, která je mu otevřena.

Bavíme-li se o fenomenologii, pak nás samozřejmě zajímá význam samotného pojmu fenomén. Tento termín nás odkazuje k řeckému výrazu *φαινόμενον* odvozenému od slovesa *φαίνεσθαι* znamenající ukazovat se. Od toho lze stanovit výraz fenomén jako něco, co se ukazuje samo o sobě. Za fenomény celkově je pak označováno vše, co lze učinit zřejmým, co lze přivést na světlo. Podle způsobu přístupu se nám však může

² HOGENOVÁ, Anna. Čas jako problém. 1. vyd. Chomutov: L. Marek, 2011. Pontes pragenses (L. Marek), s. 195

³ HEIDEGGER, Martin. Bytí a čas. 2., opr. vyd. Praha: Oikoyomenh, 2002. Knihovna novověké tradice a současnosti, s. 235

jsouco samo od sebe jevit i takovým, jakým ve skutečnosti není. Tento způsob ukazování pak nazýváme *zdáním* (samotný „fenomén“ jako zdaj). Obecně lze říci, že užíváme názvu *fenomén* pro původní pozitivní význam slova *φαινόμενον*. Zdaj potom můžeme definovat jako privativní modifikaci fenoménu.⁴

Pokládáme-li si otázku po bytí, pak se nám tato dělí ve dva úkoly:

- Prvním je interpretace pobytu vzhledem k časovosti a explikace času jako transcendentálního horizontu otázky po bytí.
- Druhým jsou základy fenomenologické destrukce dějin ontologie a problematika temporality jako její vodítko.⁵

Výše zmíněné existenciály, přestože jsou samozřejmou věcí, nejsou automaticky postřehnutelné a dostupné každému. Dnešní člověk, žijící (většinou) v podstatě neautentický život, nemá patřičný odstup k tomu, aby je postřehl a aby si je uvědomil. Tyto existenciály se mohou naplno ukázat pouze tomu, kdo je pro ně oslovitelný.

Fenomenologické bádání a fenomenologický přístup k objasňování otázek ohledně bytí musí být kritický i vůči sobě samému, aby nemohlo dojít k rutinnímu „zabřednutí do vyjetých kolejí“ a ke stereotypnímu přístupu v chápání a porozumění základním jevům a vztahům.

„Způsob setkání s bytím a s bytostnými strukturami v modu fenoménu musí být na těchto předmětech fenomenologie teprve vydobyt.“⁶

Vlivem rozvoje moderních věd a převládajícího karteziánského myšlení, došlo k odcizení člověka přírodě i sobě samému.

Problém dneška spočívá v tom, že na místo ontologie nastoupila onticita. Člověk se dostal do „zajetí“ jsoucen a důsledkem toho je propadnutí konzumnímu způsobu života. Hlavním smyslem života mnoha lidí se stalo hromadění těchto jsoucen a honba za pofiderní slávou či „originalitou“. Tímto stylem života se však člověk pouze snaží překrýt jeho mělkost a povrchnost.

V dnešním světě hrají největší roli „danosti“, což jsou fakta, naměřené údaje. Chybí nám jakákoli transcendence, žijeme v domněnání, že co nevidíme a na co si nemůžeme

⁴ HEIDEGGER, Martin. Bytí a čas. 2., opr. vyd. Praha: Oikoymenth, 2002. Knihovna novověké tradice a současnosti, s. 46

⁵ Tamtéž, s. 57

⁶ Tamtéž, s. 54

sáhnout, to prostě neexistuje. Člověk nemůže být v tomto případě „usebrán“, neboť žije pouze u věci a pro věci, nikoliv v bytí bez marga.⁷

Důležitá je pro nás významná minulost, která nás, je-li nám podsouvána druhými, nutí žít nevlastní, neautentický život. Do světa jsme vrženi a vše, co s tím souvisí, bychom měli zvládnout vlastními silami a vlastním přičiněním. To, jakým způsobem vyřešíme situace, ve kterých se každodenně ocitáme, je rozvrženo již z minulosti. „*Jinak řečeno, arché se propojuje s možnostmi, které nám nabízí situace.*“⁸

„Většina lidí žije v zajetí svých představ a chováním a jednáním kopírují všeobecně uznávaná schémata, poplatná dnešní době. Je potom pochopitelné, že nedokážou získat odstup od dění, které nás obklopuje, a dojít tak k Husserlovu principu nahlédnutí věcí samých. Víra a touha po poznání pravé podstaty věcí musí vycházet z nás samotných, z našeho nitra. Toho nelze nikdy dosáhnout slepým následováním či diktátem někoho jiného. Proto nejsme schopni pochopit význam duše. Z velké části prožíváme svůj život a dění okolo nás jen skrze své smysly, které nás ovšem šálí a klamou. Abychom mohli správně rozpoznat a prožít to, co se děje v okolním světě a uvnitř nás samých, musíme své smysly vypnout. Tak jako knot svíčky přidržuje plamen a brání mu stoupat vzhůru, tak tělo přidržuje naši duši.“⁹

Jsmo vrženi do situací, které jsme si sami nevybrali, a nikdy nemůžeme budoucnost do detailu předvídat a bezchybně naplánovat. Veškeré toto naše snažení směrem do budoucnosti je ovlivněno nahodilostí. Budoucnost se nikdy nedá předem určit nebo vykalkulovat. Názornou ukázkou jsou krize odehrávající se na celosvětové úrovni a nečekané zvraty doprovázející naše každodenní jednání a prožívání.

Přestože žijeme v době vymožeností a komfortu, o kterém se generacím před námi ani nesnilo, čím dál tím méně lidí má představu o tom, kam ve svém životě směřují, čeho chtějí dosáhnout, jak plnohodnotně využít čas vyměřený na tomto světě, popř. jak být nápomocný nebo prospěšný druhým lidem. Ve srovnání s neuvěřitelnými technologiemi, které dnes máme k dispozici, s možnostmi moderní medicíny a se znalostmi současné vědy, vypadají schopnosti a dovednosti přisuzované lidmi

⁷ HOGENOVÁ, Anna. Čas jako problém. 1. vyd. Chomutov: L. Marek, 2011. Pontes pragenses (L. Marek), s. 173

⁸ Tamtéž, s. 172

⁹ VITVAR, Bohumil. *Smysl života a současný člověk*. Praha, 2013. Bakalářská práce. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, Katedra občanské výchovy a filosofie, s. 23

starověkým božstvům poněkud úsměvně a archaicky. „*A přesto v kontrastu s tím, roste počet lidí, kteří ve svém životě postrádají smysl, lidí propadajících se do depresí a vyhledávajících odbornou pomoc psychologů a lékařů.*“¹⁰

Důsledkem je relativizace okolního světa, který nás obklopuje. Výsledkem snahy o obnovení ztracených životních jistot a opor člověka byl vznik fenomenologické filosofie. Jejím cílem byl návrat k věcem samým, k plnému lidství a k autentickému způsobu života.

V psychologii je stále patrná snaha o redukci fenoménů, souvisejících s lidským bytím a jejich jednostrannou prezentaci pomocí dostupných a zažitých mechanismů současné psychologie. Často se v obecné medicíně, ale i v psychologii setkáváme se situací, kdy je výstupem z vyšetření pacienta obecná diagnóza, která však nehovoří o pacientových individuálních potřebách a problémech, které nejsou obecně přenositelné.

O to důležitější a přínosnější je cesta, kterou se vydala daseinsanalytická psychoterapie kladoucí si za cíl individuální přístup k pacientovi. Ta se naopak snaží jednotlivé fenomény, týkající se konkrétní osoby, odpovídajícím způsobem vyložit a přivést člověka k porozumění jejich smyslu.

¹⁰ VITVAR, Bohumil. *Smysl života a současný člověk. Praha, 2013.* Bakalářská práce. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, Katedra občanské výchovy a filosofie, s. 9

3 Význam pojmu „daseinsanalýza“

Jak bylo již zmíněno, v případě daseinsanalýzy se jedná o psychotherapeutický, filosoficky laděný směr, mající své kořeny ve filosofii Martina Heideggera a Edmunda Husserla, na jehož filosofii navazuje její fenomenologická metoda. Od těchto dvou filosofů také přejímá svou základní terminologii.

Fenomenologie spolu s ontologií charakterizují filosofii samu ve smyslu jejího předmětu a jeho traktování.¹¹ „*Fenomenologická filosofie má v podstatě dva přístupy: jednak nazírání a strukturální popis toho, co se samo ze sebe ukazuje, jednak výklad smyslu toho, co se samo ukazuje.*“¹²

Daseinsanalýza je směrem filosoficko-hermeneutickým. Jedním z rozdílů ve výkladu klasické psychoanalýzy a daseinsanalytické psychoterapie je výklad samotného fenoménu, který v daseinsanalytické psychoterapii probíhá hermeneuticky. Fenomenologie a hermeneutika zde tvoří nerozlučnou a vzájemně se podmiňující podmínku téhož přístupu. „*Za důslednou hermeneutiku zde pokládáme pouze tu, která užívá bezprostředně srozumitelné řeči, tj. řeči prosté umělých termínů a konstruktů. Za důslednou hermeneutiku pokládáme takový výklad, kterému jde o smysl v jeho fundamentálně existenciálním výměru.*“¹³ Nejedná se zde o pouhou aplikaci filosofické hermeneutiky, ale bavíme se o hermeneutice představované M. Heideggerem a H. G. Gadamerem. Je to hermeneutika zabývající se fenomény jako takovými, která není zaměřena na výklad a porozumění životního příběhu konkrétního jedince a která tvoří referenční rámec hermeneutiky psychotherapeutické. Filosofická hermeneutika Martina Heideggera je základním kamenem a zdůvodněním lidsky odpovídajícího způsobu psychoterapie.

Hermeneutika nabývá ve fenomenologii tří různých podob. Bavíme-li se o komplexním výkladu, pak zde chápeme hermeneutiku v původním významu slova.¹⁴

Poněkud jiný význam dostává v případě, že chápeme odkrývání smyslu bytí jako přípravu určitého horizontu pro další ontologické probádávání i jsoucná nepobytového vůbec. V tomto případě se stává hermeneutikou rozpracovávající podmínky pro možnosti každého ontologického zkoumání.

¹¹ HEIDEGGER, Martin. Bytí a čas. 2., opr. vyd. Praha: Oikoymenth, 2002, s. 56

¹² ČÁLEK, Oldřich. Skupinová daseinsanalýza: [možnost být sebou]. Praha: Triton, 2005, str. 54

¹³ Tamtéž, s. 69

¹⁴ HEIDEGGER, Martin. Bytí a čas. 2., opr. vyd. Praha: Oikoymenth, 2002, s. 55

Pokud dáváme pobytu, který je, v tomto případě, jsoucnem s možností existence, ontologickou přednost před všemi ostatními jsoucný, pak zde dostává hermeneutika třetí rozměr, a sice rozměr primárního smyslu analytiky existencialisty existence.¹⁵

V oblasti lidského života a porozumění pracujeme se dvěma důležitými pojmy, a sice s pojmem potřeba a s pojmem možnost. V experimentální i v hlubinné terapii je potřeba považována za neodbytnou nutnost či účelnost, kterou je zapotřebí naplnit. Potřeby se dále dělí do různých podkategorií, důležité ovšem je, že je jimi člověk motivován a slouží jim. Takto je chápáno rozumění člověka sama sobě v dnešní moderní době, která se řídí karteziánskou filosofií. Takovéto sebeporozumění však samo o sobě neví a neprovádí sebereflexi.

Zcela jinak se k tomuto problému staví *daseinsanalýza* ze svého fenomenologicko-hermeneutického hlediska, neboť nahrazuje pojem potřeba pojmem možnost. Rozdíl je v tom, že potřeba působí kauzálně a objektivně, zatímco možnost je spojena se svobodným rozhodováním.¹⁶

Samotný vznik *daseinsanalýzy* má své prvopočátky v Německu, zhruba ve 40. letech 20. století. V této době se snažil známý německý psychiatr Ludwig Binswanger (1881-1996) o nalezení cesty k porozumění schizofrenii, která se do té doby jevila jako nesrozumitelné psychotické bytí ve světě.

Vymezuje se vůči klasické freudovské psychoanalýze. Uznává sice Freudovo tzv. „základní analytické pravidlo,“ ovšem rozchází se v názoru, o co v něm ve skutečnosti jde. Freud v něm vidí „nevědomí“, materiál, který se přičiněním psychoanalytika stává vědomím, kdežto *daseinsanalýza* v něm spatřuje osvojení otevřenosti a pravdivosti, kterou jsme v našem uspěchaném životě a každodenním shonu ztratili.

Daseinsanalýza si našla (a stále nachází) svou cestu, své propagátory a odborníky vedle dalších již existujících druhů terapií jakými jsou např. hlubinná psychoanalýza C. G. Junga, Gestalt-terapie Fritze Perlse (psychologický směr konstituovaný ve 40. letech 20. století a mající své kořeny v psychoanalýze, gestalt psychologii a fenomenologii), Franklova logoterapie, neopsychoanalýza, individuální psychologie Alfreda Adlera aj.

¹⁵ HEIDEGGER, Martin. Bytí a čas. 2., opr. vyd. Praha: Oikoymenth, 2002, s. 55

¹⁶ ČÁLEK, Oldřich. Skupinová *daseinsanalýza*: [možnost být sebou]. Praha: Triton, 2005, s. 35

Daseinsanalytika je ontologickou interpretací lidského bytí jako *dasein*, sloužící předběžné přípravě otázky po „Bytí“. Vychází z tzv. existenciálí, které jsou jejím tématem.

Samotné *dasein* znamená u Heideggera být člověkem, vyznačuje se právě oněmi existenciály, mezi které řadí otevřenost a spolubytí, původní časovost a prostorovost, dějinnost, nastavenost, tělesnost a smrtelnost.

Čas je pro bytí velice důležitý, dá se říci klíčový. Je jedním z Heideggerových existenciálů, jehož prostřednictvím je lidská existence schopna rozumět bytí. Samotné možnosti našeho pobytu mají základ v časovosti. „Z časovosti našeho tubytí se posléze chápe sám horizont bytí.“¹⁷

Člověka určují jeho reálné možnosti. Ty se vytvářejí jako *noeze*, s kterými souvisejí *protence* rozvrhující náš život. *Noeze* spolu s *protencí* pak vytvářejí *intenci* – předmětnou zaměřenost našeho vědomí. *Noeze*, *protence* a *intence* nás následně vrhají do světa, který je však jimi již předem dán (určen). To si však velice často neuvědomujeme a to především díky našemu pojetí času, který chápeme sukcesivně.¹⁸

Dasein (pobyt) nemůžeme nikdy plně pochopit, pokud se naše pojetí času bude dále ubírat cestou sukcesivity nastavené Aristotelem. Jeho pojetí času je první zevrubnou interpretací tohoto fenoménu, která se nám dochovala. Můžeme také říci, že bytostně určilo všechna pojetí času, která následovala v době pozdější.¹⁹ Aristotelský (vulgární) čas nepočítá s temporalitou. Toto vnímání času, pojaté jako sled jednotlivých bodů na časové přímce, jako sled po sobě jdoucích událostí, které v sobě nezahrnují významnou minulost a rozvržení do budoucnosti (pohled vpřed), neumožňuje transcendenci samotného transcendentálního horizontu. Ta je možná pouze v temporálním vnímání času, který tvoří tzv. „žitý čas“ v lidské zkušenosti. V tomto pojetí času rozlišujeme mezi tzv. podstatnou minulostí (*Gewesenheit*) a minulostí nepodstatnou (*Vergangenheit*). Pro dějiny obecně, by měla být rozhodující podstatná minulost (*Gewesenheit*), ke které patří tzv. „počátkující počátky“, k nimž se dostáváme živým dialogem. Počátek je to, co je neopakovatelné, co je vždy poprvé a originální. Nesmíme zaměňovat počátek se začátkem, který je pouhou kauzalitou ve sledu událostí. Bohužel

¹⁷ OLŠOVSKÝ, Jiří. Slovník filozofických pojmů současnosti. Praha: Grada, 2011, s. 36

¹⁸ HOGENOVÁ, Anna. Nesmíme pospíchat. Chomutov: L. Marek, 2014. *Pontes pragenses* (L. Marek), s. 47

¹⁹ HEIDEGGER, Martin. Bytí a čas. 2., opr. vyd. Praha: Oikoymenth, 2002, s. 43

se dějiny často nechají unášet minulostí nepodstatnou (Vergangenheit). „*Podstatná minulost (počátkující minulost) protrahuje do nároků přítomné situace v podobě rozvrhu do budoucnosti, ve hře zůstávají naše protencionality, naše noeze. To je základ temporality (praesence).*“²⁰

Temporalita má své kořeny v myšlení Edmunda Husserla, přestože byla popsána a nazvána temporalitou až později ve filosofii Martina Heideggera.

Heideggerova temporalita je časovostí, jejíž promýšlení patří do předontologických úvah.²¹

„*Smysl našeho života, a v závislosti na tom i způsob našeho myšlení a jednání, může nabývat různých podob i podle toho, jak chápeme časovou sukcesi. Pokud chápeme budoucnost pouze jako obměnu současného stavu a dění, jakousi modifikaci toho, co již existuje, pak nezbyvá nic jiného než pasivně přijímat události, které přijdou. Nebo můžeme jít naopak budoucnosti vstříc s vědomím, že ten hlavní smysl, to nejdůležitější, co nás teprve čeká, je vždy před námi.*“²²

Husserlovi se podařilo to, co jiní prováděli pouze neuvědoměle – dokázal se oprostit od všeho transcendentujícího a to provedením tzv. *transcendentálního epoché*. K tomu, abychom mohli pobyt spatřit v jeho jednoduchosti, je potřeba oprostit se od všeho, co nám tuto jednoduchost v běžné životní praxi překrývá. Nejčastěji je to zaběhnutý typ myšlení a vidění, který jsme si léty a praxí vytvořili. Proto je velice nutné zbavit se těchto zátěží minulosti a vidět věci se správným a žádoucím odstupem.

Husserl nechápe čas sukcesivně, jak je to dnes v běžném životě i ve vědách. Sám pak říká: „*.... nás zajímají zážitky co do jejich předmětného smyslu, a co do jejich deskriptivního obsahu.*“²³

S časovostí a s lidskou tělesností také bezprostředně souvisí prostorovost našeho bytí. Ta zde však není pojata geometricky, neboť jako lidé nejsme ohraničeni pouze svým fyzickým tělem. Máme svět, do kterého bytostně patříme, jsme ve světě. Proto nemůžeme být ohraničeni pouze svou tělesnou „schránkou“. Proto tak těžce neseme

²⁰ HOGENOVÁ, Anna. Čas jako problém. 1. vyd. Chomutov: L. Marek, 2011. Pontes pragenses (L. Marek), s. 172

²¹ HEIDEGGER, Martin. Bytí a čas. 2., opr. vyd. Praha: Oikoymenth, 2002, s. 51

²² VITVAR, Bohumil. *Smysl života a současný člověk*. Praha, 2013. Bakalářská práce. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, Katedra občanské výchovy a filosofie, s. 30

²³ HUSSERL, Edmund. Přednášky k fenomenologii vnitřního časového vědomí. Praha, 1970, s. 8

jakékoli omezování pohybu a svobody. Nejde však ani o pouhou rozlehlost prostoru, který nás obklopuje, neboť i na nekonečných pláních se můžeme cítit osamoceně. Prostorovost, kterou mám na mysli a o které zde hovořím, se týká mezilidských vztahů. Je tím myšlena vzdálenost či blízkost k druhým lidem, kterou nastavujeme svými vztahy k nim a s nimi. Může nám být blízký někdo, kdo je stovky kilometrů daleko, a naopak se můžeme cítit osamoceně a bezradně v přeplněném prostředku hromadné dopravy.

Člověk se dnes odcizil jak přírodě, tak i vlastní přirozenosti. Jsme svědky přetrhávání tradičních pevných lidských vazeb, které jsou nahrazovány vztahy velice vágními a povrchními, popř. jejich náhražkami ve formě ovládání druhých lidí nebo naopak nekritickou závislostí na nich. Jako příklad bych mohl uvést dnešní mladou generaci pyšnicí se množstvím „kamarádů a známých“ na sociálních sítích, které mnohdy ani v životě neviděli. Toto však nemůže být považováno za plnohodnotné mezilidské vztahy.

Přes neuvěřitelnou svobodu, které dnešní člověk požívá, se však neustále snaží o nalezení spojení se světem i sám se sebou. Oproti dřívějšku se dnes dostáváme do trochu paradoxní situace – člověk je zahlcen přílišnou mírou svobody, kterou sice vítá, ale za kterou se bojí nést svůj díl odpovědnosti. Člověk dnes, byť to zní nelogicky, postrádá řád. Absenci řádu dokazuje i výzkum prováděný mezi dětmi, který dokazuje, že samy děti vyžadují řád a pevné hranice. Bez nich jsou ztracené a dezorientované.

Úkolem daseinsanalýzy je pomoci klientovi, aby byl schopen uchopit své „bytí ve světě“ prostřednictvím analýzy jeho prožívání. V případě psychopatologie je pak její snahou analýza pacientovy psychotické nebo neurotické existence. Pochopení existence je jedním z jejích hlavních úkolů.

Filosofické poradenství je otevřeným přístupem k pacientovi, se kterým promýšlí a konzultuje problémy, o kterých chce pacient hovořit. V tomto jednání neexistuje žádný terapeutický cíl, neexistuje ani žádná terapeutická vize, kterou by se měl daný terapeut řídit. Terapeutické sezení je autentickým setkáním, přičemž základem je předpoklad daseinsanalytika, že je jeho klient schopen činit různá rozhodnutí, za která je následně ochoten a schopen nést také odpovědnost.

4 Zakladatelé

V polovině 20. století dochází ke snahám o vytvoření existenciální analýzy, která by byla protikladem k Freudově a Jungově hlubinné psychoterapii.

S náznaky přístupů, které vycházejí z osobních zkušeností a hledají odpovědi na otázku lidského bytí, se setkáváme v existencialistických a humanistických teoriích, jejímiž zástupci byli např. Viktor E. Frankl (logoterapie), Carl E. Rogers ad. Celkově můžeme říci, že existencialismus povstává z fenomenologie. Mezi její nejvýznamnější představitele řadíme již uváděné M. Heideggera a E. Husserla. Jejich myšlení a filosofii přivedli do medicínského prostředí Ludwig Binswanger, Medard Boss a Gion Condrau.

Binswangerovou snahou bylo vykazání filosofického základu, podepřeného Heideggerovým bytím-na-světě. Zároveň se však chtěl vymezit vůči systematizujícím přírodovědeckým metodám. Centrálním bodem *daseinsanalýzy* je mezilidské partnerství.

Zejména Medard Boss se zasloužil o samotné využití *daseinsanalýzy* jako psychoterapeutického směru.

Budeme-li hovořit o hodnocení výsledků psychoterapie, pak jako její cíl vytyčil M. Boss kritérium nazvané „prodlévající vstřícnost“. Na rozdíl od kritérií a cílů, které si kladou jiné psychoterapeutické směry, není toto kritérium obsahové, ale způsobové. Tato „prodlévající vstřícnost“ znamená, že člověk dospěje k takové „skladbě“ své existence, že je s to akceptovat a respektovat vše, co se s ním setkává, takové jaké to je, a je zároveň schopen tomu svobodně a přiměřeně odpovídat.²⁴

²⁴ ČÁLEK, Oldřich. Skupinová *daseinsanalýza*: [možnost být sebou]. Praha: Triton, 2005, s. 22

5 Spojení filosofie a psychoterapie

„V dnešní době snad více než kdy jindy platí, že veškeré lidské jednání, které se neopírá o filosofické myšlení, obsahuje nepravdu a postrádá vnitřní řád.“²⁵ Ocitne-li se současný člověk v situaci, kdy je pouze sám se sebou a která by byla ideální příležitostí pro filosofické zamyšlení, snaží se z ní paradoxně naopak utéct. Mnoho lidí má z takovýchto situací strach, neboť neví, co si počít sami se sebou. Nejsou připraveni na takové setkání, na vnitřní dialog se sebou samým. Možná zde hraje roli i strach z toho být otevřeným sám k sobě a pro sebe. „Pouze pokud jsou v souladu naše myšlenky a naše činy, panuje také harmonie mezi naším tělem a duší.“²⁶

„Každý život má svůj vnitřně daný smysl. K tomuto smyslu patří veškeré životní krize, setkání, výboje i usmíření. Tento smysl však není nic, co by bylo objektivně dáno nebo diktováno, není to nic, co by se dalo zjistit pohledem zvenčí. K podstatě tohoto smyslu můžeme dojít pouze prožíváním samotného života, kdy vstupujeme do procesu hledání sebe sama. Nedílnou fází tohoto procesu je pak kladení filosofických otázek a aktivní vyhledávání jejich odpovědí. Sebepochopení, sebezpytování a přemýšlení o vlastním osudu je nutnou součástí tohoto hledání.“²⁷

Velkým problémem současného světa je bezhlavá lidská expanze do všech odvětví vědy a všech koutů světa. Člověk žije v domněnce, že už ho téměř nic nemůže překvapit, že má probádané hlubiny oceánů a všechny kouty pevniny, dokáže cestovat vesmírem a získávat informace o vzdálených planetách. Přes všechno tento nepopiratelný pokrok je tu jeden velký problém - člověk nezná sám sebe. Cestujeme ven, ale necestujeme dovnitř, do našeho „já“. Člověk se zaměřil na expanzi směrem ven a zaměřuje-li se na sebe, tak jen na své ego. Stranou veškerého dění zůstala péče o duši (epimeleia). Proto je dnes velice důležité vzít odpovědně život do vlastních rukou, vytvářet si vlastní názory na události všedních dní a samostatně se rozhodovat, kam bude náš život směřovat a jakými cestami se bude ubírat. Každý člověk je jiný a měl by jednat podle své přirozenosti a podle vlastního přesvědčení. Ne podle toho, co mu určují jiní.

Neumíme se na situace, které nás potkávají, naladit, rozpoznat v nich to podstatné, neumíme objevovat a poznávat drobné pavučinky nuancí, které jsou nám takto nabízeny

²⁵ VITVAR, Bohumil. *Smysl života a současný člověk*. Praha, 2013. Bakalářská práce. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, Katedra občanské výchovy a filosofie, s. 21

²⁶ Tamtéž, s. 22

²⁷ Tamtéž, s. 23

a které se před námi tímto způsobem otevírají. Naopak často se v takovýchto situacích chováme jako pověstný „slon v porcelánu“ a snažíme se za každou cenu násilím prosadit svou vůli a zájem. Nutno podotknout, že jsme k tomu často „tlačeni“ i přístupem svého okolí, které si naopak egoismus, individualismus a bezohlednost k druhým prosazuje jako vlastnosti žádoucí a správné pro úspěšný život (a přežití) v současném světě. Náš všední život se tak bohužel stává životem, kde jsme na útěku před námi samými.²⁸

Lidé se odcizují ostatním i sami sobě, což je reakcí na dnešní hektický způsob života, kdy nás každodenně zahlcuje neuvěřitelný příval informací ze všech možných médií, kdy musíme být neustále v dosahu mobilních technologií a to jak v zaměstnání, tak v osobním životě. Mnohdy už lze těžko rozlišit, kdy je člověk ještě v zaměstnání a kdy už má po pracovní době. Naše životy se slévají v jeden nerozlišený proud a lidé si pak hledají náhrady a různé úniky před touto ubíjející všedností.²⁹

Dokonce i v psychoterapii se setkáváme s prosazováním trendů, které mají snahu „převádět“ pro člověka frustrující situace do pozitivní podoby a svým způsobem „převrátit“ nenaplněný život tak, aby i přesto působil uspokojujícím dojmem.³⁰

Život je pohybem. Tento existenciální pohyb však není myšlen pouze jako pohyb fyzický. Je pohybem po určité cestě, je zjevováním, ukazováním se. O tom hovořil již profesor Jan Patočka, který připodobnil lidský život ke třem druhům pohybu, které nazval zakotvení, práce a boj a život v pravdě. V případě tzv. zakotvení měl na mysli nalezení určitého referentu - „kotvy“, jinými slovy bychom mohli říci také smyslu (noema) našeho života, který by měl hledat a nalézat každý z nás. V případě práce a boje je myšlena obživa člověka, kterou si musí vydobýt každodenní poctivou prací. Život v pravdě je život, který prožívá člověk, jenž prošel těžkou životní zkouškou, otřesem, kdy pohlédl „pravdě do tváře“. Prošel životním zážitkem, který naprosto změnil jeho pohled na život a na žebříček hodnot. Takový člověk je filosofickým způsobem šťastný, neboť jeho prvotním zájmem je péče o duši.

²⁸ HOGENOVÁ, Anna. Čas jako problém. 1. vyd. Chomutov: L. Marek, 2011. Pontes pragenses (L. Marek), s. 119

²⁹ PONĚŠICKÝ, Jan. Člověk a jeho postavení ve světě: filozofické otázky - psychologické odpovědi. V Praze: Triton, 2006, s. 25

³⁰ Tamtéž, s. 26

„Pouze vypjaté životní situace nám poskytují možnost vymanit se ze stereotypu běžného života a vedou nás k hlubšímu poznání sebe sama. Proto je nutné a důležité tyto situace prožívat a neutíkat před nimi. Jakkoli mohou být nepříjemné a depresivní, vždy nás jejich prožívání posunuje o kousek dál a poodkrývá nám další, dosud neodhalené, zákoutí našeho nitra. Máme takto možnost nahlédnout do naší duše. Je to cesta složitá, vyžadující cvik a vytrvalost, neboť duši lze pochopit a poznat pouze tehdy, pokud uvažujeme o bytí, které není fyzického rázu. Nejedná se o bytí tělesné a nejedná se ani o svět věcí, které nás obklopují. Hloubku tohoto bytí lze odhalit jen tehdy, kráčíme-li proti proudu a obecnému trendu reality.“³¹

Naše vnímání reality je neoddělitelné od pohybu. Důležitou roli v sjednocení těchto dvou prvků hraje tzv. tělesné schéma, které je horizontem stojícím mimo naše předmětné vědění. Jedná se o propojení fyzického pohybu našeho těla s pohyby intencionálními (virtuálními), bez kterých by samotný pohyb fyzický nebyl možný. Pokud absentuje virtuální komunikace těla s okolním světem, dochází k základní životní dezorientaci.³²

Výše zmíněné tělesné schéma je součástí duše, která je následně začleněna v celku chápaném jako Bytí samo.³³

Daseinsanalýza využívá ve své praxi tzv. fenomenologicky hermeneutickou metodu, kde ve středu její pozornosti stojí fenomény lidské existence. Ty se ukazují, v této metodě, samy ze sebe, aniž by byly, po vzoru současné moderní vědy, redukovány na něco, co lze spočítat, změřit či předvídat.³⁴

Analyzujeme-li náš pobyt, nejedná se pouze o analýzu osobnosti, ale zároveň o analýzu toho, co naši osobnost obklopuje, co vytváří spolu s danou osobností určitou jednotu (dasein). Dasein je dáno nejen prostorem, ale i časem. Platí, že: „...v analýze pobytu je i minulost pacienta spolu s jeho očekávanou, pretendovanou budoucností, která je velmi důležitá, protože artikuluje přítomnost, žijeme v předběhu, rozvrhujeme se z budoucnosti, směrem nazpět“.³⁵

³¹ VITVAR, Bohumil. *Smysl života a současný člověk*. Praha, 2013. Bakalářská práce. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, Katedra občanské výchovy a filosofie, s. 23

³² RŮŽIČKA, Jiří, ed. *Psychosomatický přístup k člověku*. Praha: Triton, 2006. Psyché (Triton), s. 26-27

³³ Tamtéž, s. 31

³⁴ ČÁLEK, Oldřich. *Skupinová daseinsanalýza: [možnost být sebou]*. Praha: Triton, 2005, s. 28-29

³⁵ RŮŽIČKA, Jiří. *Péče o duši v perspektivách psychoterapie*. Praha: Triton, 2003, s. 198

Velkým omylem současného karteziánského myšlení je, že naše tělo je pouze jakýmsi nositelem našeho „Já“, našeho „Jáství“. Naše tělo nám dává různé signály, projevuje se různě v různých situacích, klade na nás nároky. Je třeba tyto signály vnímat, zabývat se jimi a pozorovat je, neboť jsou klíčem k pochopení hloubky našeho bytí.³⁶

Obecně převažuje názor, že je člověk pouhým organismem, souborem orgánů a že porucha konkrétního orgánu vede následně k nemoci. Fungují-li všechny orgány tak, jak mají, je daný jedinec zdravý. Porucha znamená nemoc. Vztah k našemu tělu je běžně pojímán pouze funkčně a účelově. Často se však v reálném životě dostáváme do situací, kdy se ukáže, že je tento zjednodušující pohled sporný.

Condrau říká: „.....*pobyt (dasein) člověka je více než jen souhrnem chemicko-fyzikálních procesů a myšlení, je něčím víc, než jen funkcí mozkových buněk. Ne bez důvodu Martin Heidegger říká, že z filosofického hlediska je třeba biologizující tvrzení obrátit. Lidské bytosti nevidí proto, že mají oči. Ale mají oči proto, že jsou bytostmi nadanými viděním.*“³⁷

Problémem je také dnešní matematizující přístup k lidskému tělu a k vědám, které se jím zabývají. Jediný takto uznávaný je přístup matematizující, podle kterého skutečně existuje pouze to, na co lze sáhnout, co lze změřit, zvážit, zkoumat či experimentálně dokázat. Tento přístup má snahu vysvětlovat člověka pomocí neosobních termínů vycházejících z báze fyziologické a biologické.

Tak je i psychika redukována na pouhé biologické procesy a tělo samotné chápáno pouze jako jakýsi mechanismus, stroj. Tento čistě přírodovědecký přístup k člověku a k jeho problémům brání pravdivému pohledu a přístupu k jejich řešení. Toto karteziánské vidění člověka přichází s řešeními, která jsou zásadně kauzálního rázu, čili vychází z přesvědčení o určité příčině a jím vyvolaném jednoznačném účinku. Tak funguje, v případě moderní vědy, například přístup ke stresu, který, je-li nadměrný, vede následně k somatickým onemocněním. Existují různé koncepce „logicky“ vysvětlující tyto procesy, probíhající v našem lidském těle. Ty jsou však na hony vzdálené skutečným příčinám a dějům, které se zde odehrávají a zdaleka nepodchycují

³⁶ RŮŽIČKA, Jiří, ed. Psychosomatický přístup k člověku. Praha: Triton, 2006. Psyché (Triton), s. 30

³⁷ PONĚŠICKÝ, Jan. Neurózy, psychosomatická onemocnění a psychoterapie: hlubinně-psychologický pohled na strukturu a dynamiku psychogenních poruch: se závěrečným příspěvkem J. Růžičky a J. Šavlíka. Praha: Triton, 1999, s. 179

veškeré důležité souvislosti.³⁸ Procesy v našem těle však neprobíhají kauzálně, ale jsou naopak smysluplnými motivačními souvislostmi, které nejsou propojeny mechanickými nutnostmi. Důležitý je pouze fakt, nakolik dotčený člověk těmto procesům a záležitostem rozumí a jaké pro něj mají významy.³⁹

Naproti tomu mezi základní zdroje dat teorií vycházejících z osobní zkušenosti patří naopak introspekce a vlastní individuální zkušenost. Pro tyto teorie jsou důležité závazné individuální rozdíly mezi jedinci, a proto se vyhýbají kategorizujícímu zobecňování zážitků. Jejich podstatou je důkladné hledání odpovědi na otázku po bytí člověka v podmínkách přirozeného a nikoliv přírodovědeckého (či modelového) světa.⁴⁰

5.1 Význam pojmu domov v daseinsanalýze

Fenomén domova patří mezi důležitá témata, s kterými se v daseinsanalýze setkáváme, popř. s kterými daseinsanalýza pracuje. Domov není pouhým místem, kde jsme se narodili, kde žijeme a kde se setkáváme se svými blízkými. Domov, k tomu, aby skutečně plnil svou úlohu, musí být prostoupen láskou, jemným předivem vzájemných vztahů a bezpečným útočištěm před nástrahami okolního světa, kam se každý z nás může uchýlit v případě potřeby. S lidmi, obývajícími s námi společný domov, spoluvytváříme ráz tohoto společného pobytu, ale zároveň respektujeme jejich práva a možnosti být sami sebou. „*Doma je člověk tam, kde je volný, svobodný a kde má otevřenou cestu k vlastním možnostem.*“⁴¹ Tomuto domovu však již předchází „domov“, kterým je tělo matky pro lidský plod. Již toto tělesné prostředí je pro každého primárně domovem. Po narození dítěte je velmi důležitý přístup rodičů, zejména matky. Již při kojení, které je velmi intimním vztahem, se budují prvotní vztahové modalidy, setkání a citová ladění.⁴²

K potřebě domova opět docházíme nejlépe prostřednictvím privace, když nám chybí nebo v případě, že neplní svoji původní úlohu. Absence prostředí domova či nefunkčnost vztahů v něm vede u některých lidí k problémům, které jim znemožňují normální svobodné prožívání své existence a díky nimž později vyhledávají pomoc

³⁸ RŮŽIČKA, Jiří, ed. Psychosomatický přístup k člověku. Praha: Triton, 2006. Psyché (Triton), s. 89-90

³⁹ Tamtéž, s. 93

⁴⁰ RŮŽIČKA, Jiří. Ego-analýza: kritická studie. Praha: Triton, 2010. Psyché (Triton), s. 19

⁴¹ K východiskům potíží s hranicemi. *Existenciály* [online]. 2013, 2013(3), 1 [cit. 2016-09-25]. Dostupné z: <http://www.existencialy.cz/clanky/clanek2/>

⁴² PONĚŠICKÝ, Jan. Neurózy, psychosomatická onemocnění a psychoterapie: hlubinně-psychologický pohled na strukturu a dynamiku psychogenních poruch: se závěrečným příspěvkem J. Růžičky a J. Šavlíka. Praha: Triton, 1999, s. 174

psychologa. Tito lidé ztrácí pocit jistoty a zároveň postrádají ve svém životě řád, který slouží jako pevné vodítko. Lidé, kteří ztratili svůj domov, jsou bez záchytného bodu, nemají se kam vracet a postupně ztrácí i smysl života.

„Daseinsanalytická metoda umožňuje fenomén domova promyslet a pro lidskou existenci vyložit mnohem hlouběji, než kterákoliv jiná psychologie.“⁴³

Početím člověka se ustanovuje jeho bytí a zde se také poprvé setkává se zakoušením určitých hranic. Člověk zde vstupuje do světa, který je pro něho zprvu cizí, a postupně se v něm začíná usazovat a zabydlovat. Z domovského prostředí také začínáme poznávat cizinu. Začínáme vnímat hranice toho, co je domovské a co je pro nás cizí. Na prahu našeho domovského pobývání začíná náš životní pohyb.

Proto se do lidských osudů tolik promítá současné světové dění. Se steskem a touhou po domově se setkáváme u lidí, kteří o své domovy přišli např. vlivem přírodních katastrof, nebo z nich byli vyhnáni v důsledku válečných konfliktů. Veškeré toto dění má vliv a dopad nejen na životy a psychiku takto postižených jedinců, ale ve svém důsledku na celou civilizaci. Proto jsou tyto události tolik znepokojivé a my bychom jim měli věnovat náležitou pozornost.

Nemusíme ovšem chodit tak daleko. S problémem domova se setkáváme každodenně i ve svém běžném životě a ve svém nejbližším okolí. Dochází k rozpadu tradičních hodnot a zpochybňován je i samotný význam rodiny, která je, a vždy byla, základem domova.

Současnou výchovou k individualismu dochází k narušování a mnohdy i k přetrhávání rodinných vazeb a to zejména v naší západní civilizaci. Lidé postrádají, mnohdy aniž by to tušili, domovské zázemí a tím i domovské vztahy. U nich pak dochází k problémům při navazování vztahů s druhými lidmi a s respektováním jejich hranic. To pak často vede ke konfliktům a k nepochopení.

Globálně se sice bavíme o nutnosti ochrany našeho životního prostředí, o problému přelidnění planety, o šetření energetickými zdroji a surovinami ve prospěch příštích generací, ale ve skutečnosti se nehodláme omezovat ve svých životních nárocích, blahobytu a luxusu.

⁴³ RŮŽIČKA, Jiří. Péče o duši v perspektivách psychoterapie. Praha: Triton, 2003, s. 218

5.2 Smrt a pojem smrtelnosti

Smrtelnost je jedním z existenciálů, které definoval Heidegger a daseinsanalytické pojetí lidské konečnosti si nelze představit bez podrobnějšího studia Heideggerova stěžejního díla „Bytí a čas“.

Podle něho je pobyt, ve svém samotném bytí-ve-světě, stále něčím nehotovým. Člověk ve svém existenciálním smyslu žije pro sebe, starostí o sebe. Jde nám především o náš život. Dokud žijeme, nejsme schopni nahlédnout naši existenci v její plné šíři, v jejím celku. Smrt je tedy něčím, co naše bytí ohraničuje, co odstraňuje neohraničenost našeho pobytu ve světě. Nejsme schopni zakusit vlastní smrt, ale můžeme ji nahlédnout prostřednictvím smrti druhého člověka. Z pohledu daseinsanalýzy pro nás však smrt jiného člověka nemusí znamenat úplný konec jeho bytí, neboť tím, že na tohoto člověka myslíme, že s námi dál žije ve vzpomínkách, získal jeho způsob bytí pouze jinou dimenzi. Pochopitelně je nám, ve smrti druhého, odepřeno zakoušení ztráty bytí v tom smyslu, v jakém ho zažívá zesnulý. V tomto bodě panuje nezastupitelnost v této konečné možnosti bytí.

Přestože pobyt o své smrtelnosti ví, je si jí vědom, odmítá s jejím vědomím žít v běžném, každodenním životě. Odsouváme ve svém myšlení smrt na neurčito, vnímáme ji jako neurčitý časový bod v daleké budoucnosti. Naše bytí je však „bytím ke konci“ a smrt, ať se nám to líbí nebo ne, je každodenní součástí naší existence. „*Smrt je možnost naprosté nemožnosti pobytu. Smrt se odhaluje jako nejvlastnější, bezevzatažná, nepředstižná možnost.*“⁴⁴ Lidský přístup ke smrti je však takový, že ji odmítáme, odsouváme na „neurčito“. Tím se však nic neřeší, ba přímo naopak. Své životy prožíváme ve strachu ze smrti, ve strachu, který nám znemožňuje vidět věci takové, jakými skutečně jsou. Tento stav našeho naladění nám zároveň zkresluje a deformuje obraz okolního světa. K tomu, abychom se tohoto strachu zbavili, musíme dojít ze svého vlastního, vnitřního přesvědčení. V případě, že toho člověk není schopen, vyhledává následně (v lepším případě) pomoc psychoterapeutů. S vědomím smrti je spojena úzkost, která se povětšinou stává základní lidskou naladěností. V důsledku toho se před ní člověk (pobyt) snaží různými způsoby utéci.

Tyto úteky mohou mít formu zaneprázdněnosti, hédonismus, honby za majetkem či bezhlavé propadnutí „kouzlu“ moderních technologií a „reality“ virtuálního světa.

⁴⁴ HEIDEGGER, Martin. Bytí a čas. 2., opr. vyd. Praha: Oikoymenth, 2002, s. 287

Přestože každý den umírají lidé, bereme tuto záležitost jako samozřejmost. Jako něco, co je sice na pořadu dne, ale nás se to netýká. Již od dětství jsme vedeni k tomu, že o smrti se nemluví, a když tak jen „šeptem“. Jako kdyby smrt byla něco neslušného nebo nepříjemného. Stejný přístup zaujímá i moderní medicína, která přistupuje k lidskému tělu jako k fungujícímu (v případě nemoci porouchanému) stroji a která smrt pacienta bere jako selhání. Vytlačili jsme a stále se o to víc a víc snažíme, myšlenky na smrt a setkání se smrtí ze svého běžného života. Nejednou se setkáváme s tím, že se lidé snaží zbavit strachu ze smrti např. vírou v Boha, vírou v posmrtný život či v reinkarnaci. Samozřejmě je kvůli tomu nelze odsuzovat. Zrovna tak terapeut však musí být na práci s takovými lidmi připraven a musí respektovat různost jejich názorů a přesvědčení.

Dříve byla smrt všudypřítomná, byla běžnou součástí lidského života. Mrtvý i po smrti zůstával určitou dobu v prostoru s pozůstalými, kteří se o něj postarali, rozloučili se s ním a připravili ho na důstojný odchod z tohoto světa. Rodiny byly provázány svými životy a setkání se smrtí patřilo neodmyslitelně k běžnému životu. Dnes se naopak umírá v nemocnicích, v léčebnách pro dlouhodobě nemocné či v domovech důchodců. Situace došla dokonce tak daleko, že tyto ústavy nejsou velice často ani zařízené na to, aby pozůstalí mohli v klidu a o samotě trávit s umírajícím jeho poslední chvíle. Tváříme se, jako by smrt byla něco, co nepatří na veřejnost a k životu. Většina z nás by chtěla zemřít tak, aby o tom vůbec nevěděla, což není samozřejmě možné. V tom je velký rozdíl oproti jiným kulturám (zejména východním), které se smrtí počítají a zahrnují vědomí její existence do svého běžného života.

Naštěstí jsou mezi námi i lidé, kteří pochopili současnou neúnosnou situaci a snaží se svými aktivitami, jak umírajícím, tak pozůstalým vyjít vstříc. Mezi tyto aktivity můžeme zařadit např. budování sítě hospiců, kde je lidem umožněno zemřít, když už ne v prostředí domova, tak alespoň v přítomnosti nejbližších členů rodiny. K dalším aktivitám patří různé neziskové organizace, zabývající se paliativní péčí a podporující důstojný odchod lidí z tohoto světa (např. organizace Cesty domů ad.).

Jak již bylo uvedeno, máme snahu odsouvat smrt do budoucna, na neurčito, ale přitom s jistotou nemůžeme nikdy vědět, kdy nás potká. Může to být dnes, zítra i každým okamžikem. Tento způsob přístupu ke smrti označuje M. Heidegger za neautentický. Navíc nám tento přístup znemožňuje pochopit důležitost danosti naší existence a porozumět své nejzazší možnosti.

Autentické bytí-k-smrti je tedy pravým opakem. Připuštění si smrti jako své nejzazší možnosti znamená nevyhýbání se jistotě smrti a přijmutí faktu, že umírání je vždy otevřením se absolutnímu osamění.

„Svobodné vystavení se vlastní smrti v předběhu osvobozuje pobyt ze ztracenosti v nahodile doléhajících možnostech, a to tak, že mu teprve umožňuje faktické možnosti, které před onou nepředstižnou předcházejí, vskutku autenticky pochopit a zvolit. Předběh odemyká pro existenci nejzazší možnost – vzdát se sebe samé, a rozbíjí tak každé ustrnutí v již dosažené existenci.“⁴⁵

Je nutno podotknout, že smrt je pro samotnou daseinsanalýzu tématem stěžejním.

Vlivem životního stylu a našeho racionálního myšlení žije většina lidí velmi povrchním životem a smrt považuje za absolutní konec našeho bytí. Záměrnému zastírání a popírání této poslední nepředstižitelné možnosti našeho bytí pak věnují nadmíru energie, vynalézavosti a času. Čím více se budeme příchodu smrti bránit a ignorovat ji, tím vystrašenější budeme, až se skutečně dostaví. Přitom nezáleží na délce prožitého života, ale na jeho kvalitě. Bez tohoto ohraničení, které pro nás smrt představuje, by náš život postrádal jakýkoliv smysl.

Přestože lidé mají snahu si smrt většinou nepřipouštět, některé z nich naopak odpradáвна přitahuje a fascinuje. Jedná se zejména o snahu o nalezení odpovědi na otázku: „Co následuje po smrti?“. Odpověď na ni se snaží od dávných dob nalézt lékaři, vědci, básníci i filosofové. Jelikož není nikdo schopen na tuto otázku uspokojivě odpovědět, hledají lidé odpovědi např. v náboženství nebo ve filosofii. Většina lidí má snahu vytvářet si určité ideály či vize, které jsou však pouhým zavíráním očí před skutečností a pravou odpověď na výše uvedenou otázku tak jako tak neposkytují.

Snahou dnešní moderní medicíny (a nutno podotknout, že jde i o snahu většiny populace) je „přelstít“ smrt a zachránit život pacienta za každou cenu. Leckdy jde zmíněná snaha tak daleko, že je pacient udržován při životě uměle, pouze pomocí přístrojů. Otázkou potom je, jaký má takový „život“ smysl. Z fenomenologického pohledu již takový člověk stejně není mezi živými. Jedná se pouze o dystanázii, pomocí které si moderní lékaři snaží dokázat svou nadřazenost nad životem a smrtí. Místo tohoto nepřirozeného přístupu ke smrti by měl nastoupit přístup paliativní, spolu se

⁴⁵ HEIDEGGER, Martin. Bytí a čas. 2., opr. vyd. Praha: Oikoymenth, 2002, s. 300

smířením se s příchodem smrti a s možností důstojného odchodu umírajícího z tohoto světa.

Ve své praxi přichází terapeuti velice často do styku se strachem ze smrti, který si navíc pacient ani nemusí připouštět, ale který může být „převlečen“ do mnoha jiných zástupných problémů. V průběhu terapie se však tento problém ukáže ve své pravé podobě. V tomto ohledu jsou kladeny vysoké nároky i na terapeuta, který musí umět pracovat především sám se sebou a se svým strachem. On sám musí mít uspokojivě vyřešenu otázku vlastní smrtelnosti.

Měli bychom si uvědomit, že mezi člověkem a smrtí nepanuje nepřátelství, ale naopak smíření se smrtí a připuštění si jejího příchodu nám otevírá možnosti pro prožití plnohodnotnějšího života. Měli bychom žít ve víře, že náš život bude pokračovat prostřednictvím našich skutků, prostřednictvím toho, co jsme v průběhu našeho života vykonali a co jsme zanechali našim dětem a budoucím generacím. Tato víra může přinášet zadostiučinění a zmírňovat strach ze smrti. Zrovna tak může dávat smysl našemu životu a přimět nás k jeho plnohodnotnému prožívání.

6 Prostředky daseinsanalýzy

6.1 Výchozí body daseinsanalýzy

Celkově lze považovat daseinsanalýzu za lidštější a svobodnější než je psychoanalýza. Rozšířená, a to zejména ve světě, je hlavně individuální daseinsanalýza. Tak trochu stranou zůstává daseinsanalýza skupinová, kterou odborníci většinou považují za cosi okrajového a pravděpodobně méně hodnotného. Zastává se jí však, a věnuje se jí, náš přední odborník v oblasti daseinsanalýzy Oldřich Čálek, díky němuž je skupinová daseinsanalýza prováděna v ČR.

Daseinsanalýza vychází z přirozených zkušeností jedinců, které se následně nesnaží násilně přeformulovat či vměstňovat do určitých „škatulek“ či hranic. Všechny věci si zde zachovávají své původní, nezměněné významy. Člověka nechápe jako ostatní živočichy, ale naopak mu neupírá jeho pravou bytnost. Považuje člověka za svobodnou bytnost, která není jen pouhou loutkou řízenou svými pudy, čímž ho vymaňuje z pouhého biologického nazírání. Konkrétní lidská zkušenost je pro ni vždy závazná a určující. Není pro ni pouze virtuální, nýbrž opravdovou skutečností a zároveň východiskem dalšího uvažování.⁴⁶

Daseinsanalýza jde v léčbě dál a hlouběji než psychoanalýza, přičemž poskytuje široké možnosti různých variant léčby, které lze volit dle daného onemocnění. Velkým kladem, oproti jiným metodám, je také to, že v průběhu terapie respektuje tempo pacienta a žádným stylem s ním nemanipuluje. Nesnaží se pacienta převychovat, nepředkládá mu to, co dělá špatně, ale naopak mu umožňuje být sám sebou a najít svou vlastní cestu životem.

Na rozdíl od jiných psychoterapeutických směrů, pohlíží daseinsanalýza na člověka a jeho nemoc z odlišné perspektivy. Nehledá žádné skryté příčiny pacientových problémů, jako tomu je u psychoanalýzy nebo analytické psychologie, ale jejich výkladem pomáhá pacientovi porozumět jeho lidské situaci a potažmo jeho konečnosti a smrtelnosti.⁴⁷

⁴⁶ RŮŽIČKA, Jiří. Péče o duši v perspektivách psychoterapie. Praha: Triton, 2003, s. 207

⁴⁷ ČÁLEK, Oldřich. Anketa č. 1 - odpovědi Doc. PhDr. Oldřicha Čálka, CSc. *Existenciály* [online]. 2013, 2013(3.) [cit. 2016-11-12]. Dostupné z: <http://www.existencialy.cz/anketa/anketa-c-1-odpovedi-doc-phdr-oldricha-calka-csc/>

Hlavním přínosem daseinsanalýzy je striktní zachovávání původních lidských skutečností, zkušeností a hodnot. Slova vyřčená pacientem nikterak nepřekrucuje, neupravuje, ale naopak nechává lidské věci takové, jaké jsou a jak byly pacientem popsány. Neřídí se žádnými předem danými paradigmaty a konstrukty, ale vychází

z věcí samých. Středobodem k porozumění jednotlivých souvislostí, které vyjdou najevo, je sám pacient. Stále zde platí hlavní a zásadní pravidlo, že pouze člověk rozumí světu, bytí i sobě. Snahou daseinsanalytika (terapeuta) je přivést pacienta ze stavu nemoci k jeho zdraví a k obnově autentických možností. Toho terapeut dosahuje tím, že otevřeně a nezaujatě naslouchá všemu, o čem pacient hovoří. Zkoumá jeho porozumění sobě samému i světu, analyzuje jeho naladěnost a otevřenost. Musí brát v potaz přání a cíle, které pacient vyjádří v průběhu terapeutického procesu, přičemž na pozadí tohoto procesu je pacientovo sebe-vědomí a možnost být sám sebou, čímž je myšlena možnost svobodně a odpovědně se začlenit do lidské společnosti, schopnost přijímat úkoly a výzvy, které před něho staví, a schopnost zvládat je svým vlastním a jedinečným způsobem.

Užití daseinsanalýzy má široké pole působnosti. Kromě již zmiňované léčby schizofrenie je úspěšně využívána při léčbě pacientů s neurotickými a psychosomatickými potížemi. Nezanedbatelný je i její přínos v oblasti rozvoje osobnosti člověka a v možnostech jeho sebepoznání, což ve finále vede k lepšímu porozumění druhým lidem i světu, který nás obklopuje.

Nejobvyklejší formou daseinsanalytické psychoterapie je individuální pohovor s pacientem. ČR drží primát v tom, že je tu zavedena a využívána i skupinová terapie, ke které se většina světových odborníků staví ne-li přímo odmítavě pak přinejmenším vlažně.

Daseinsanalýza klade velké nároky na terapeuta a to jak z hlediska doby přípravy na samotnou profesi, tak z hlediska znalostí, které musí obsáhnout. Samotným základem jsou psychologické, sociální, biologické a kulturní znalosti lidské existence. Terapeut se však musí zamýšlet i nad základními filosofickými otázkami, nutnými k posouzení toho, co je lidskou přirozeností a, na základě toho, co může být příčinou pacientovy choroby. Odborník pracující s pacientem, musí být otevřený všemu, s čím se v průběhu sezení setkává, musí mít vypracovaný jemný cit porozumění a následné pomoci

pacientovi. To vše je velice důležité zejména z toho důvodu, že řada aspektů zůstává neuvědomována a nevyslovena.

Daseinsanalytik v žádném případě pacientovi nevnučuje své představy, myšlenky a závěry, ale naopak se snaží dovést pacienta k jeho vlastním závěrům a k porozumění danému problému a vždy jedná v jeho zájmu. V průběhu sezení také koriguje svůj postup s postupem pacienta a hledá nové cesty a možnosti, jak mu co nejlépe pomoci. U každého pacienta se začíná takzvaně od „nuly“, neboť každý je jedinečný a žádné výsledky v daseinsanalýze nelze zevšeobecňovat.

Pro úplné uzdravení pacienta je velice důležité, aby porozuměl ne toliko svému příběhu, ale všem možnostem lidského způsobu existence, jinými slovy aby porozuměl „bytí“. Samotným smyslem této psychoterapie pak není hledání kauzality, ale hledání smyslu lidského počínání.

Daseinsanalýza klade, mimo jiné, také velký důraz na řeč, která zde není pojímána pouze jako prostředek komunikace, ale jako způsob ustanovování světa. S pojmem řeč je také nerozlučně spjat pojem rozhovor. Rozhovorem nemáme na mysli pouze dialog s druhými lidmi, ale své nezastupitelné místo má rozhovor (dialog) se sebou samým. Člověk sám je v podstatě dialogem, dialogem s tím, co ho obklopuje, co ho oslovuje a s tím co se mu zjevuje.⁴⁸

6.2 Vztah mezi terapeutem a pacientem

Vztah mezi terapeutem a pacientem v daseinsanalytické psychoterapii nazval již Binswanger „existenciální komunikací“ neboli „pobytem spolu a pro sebe navzájem“. Jedná se o takový přístup terapeuta, který umožňuje přijímat pacienta takového jaký je, se všemi jeho klady a „nedostatků“, bez jeho předběžného nebo následného „škatulkování“ podle všeobecně přijímaných měřítek a norem, vytvořených a propagovaných moderními vědeckými přístupy. Oba jsou zde jeden pro druhého a během terapie navazují velice blízký a osobní kontakt, který rozhodně nelze považovat za pouhé poskytování určité služby klientovi. Tím bychom se dostali k pouhému odosobněnému přístupu k člověku jako k neurčitému objektu. Zde je naopak tím nejdůležitějším člověk a jeho bytí jako bytí na světě.⁴⁹

⁴⁸ RŮŽIČKA, Jiří, ed. Psychosomatický přístup k člověku. Praha: Triton, 2006. Psyché (Triton), s. 91

⁴⁹ CONDRAU, Gion. Sigmund Freud & Martin Heidegger: daseinsanalytická teorie neuróz a psychoterapie. Praha: Triton, 1998, s. 59 – 61

Vztah analytika a pacienta má zásadní význam pro průběh léčebného procesu. Základními pojmy ve vztazích mezi pacientem a terapeutem jsou „přenos“ a „odpor“. V historii se setkáváme s popisem těchto fenoménů poměrně jednostranně na straně pacienta, kterému byly připisovány v tom smyslu, že je přenáší na terapeuta. Až mnohem později byla objevena skutečnost, že terapeut není pouhým zrcadlem, ve kterém se zviditelňuje nemocný, ale že samotný vývoj terapie závisí i na jeho chování.⁵⁰

Dalším vývojem se začaly redukovat pojmy „přenos“ a „protipřenos“ na „spolulidskou otevřenost“, ve které se terapie nezaobírá pacientem pouze jako „objektem“, ale setkává se s ním v oblasti „spolulidského bytí“.⁵¹ V daseinsanalýze se přikládá větší význam terapeutově přístupnosti vůči pacientovi, než je tomu u Freuda nebo u Junga.

Na terapeuta jsou kladeny vysoké nároky. Musí mít hluboké znalosti o lidské existenci a to z různých oblastí jako je např. biologie, psychologie, oblast sociální ad. Zároveň je však povinen zabývat se základními filosofickými otázkami. Jak bylo již uvedeno, jedná zásadně v zájmu pacienta bez toho, aby mu vnucoval vlastní představy či interpretace.

„Každý psychoterapeut nemůže stejně optimálně léčit každého nemocného, stejně tak jako žádný terapeut, jakožto ohraničeně konečná existence, nemůže plně uskutečnit své vztahové možnosti, které mu byly individuálně dány. Pro stanovení indikace v psychoterapii se tedy klade i otázka po zralosti a duševním zdraví samotného terapeuta, příp. otázka po rušivých faktorech jeho charakteru.“⁵²

Ani on pochopitelně nikdy nemůže dosáhnout úplné dokonalosti při uskutečňování svého sebebytí, ale důležitá je snaha o otevřený postoj vůči tomu, co se s ním setkává. Musí vědět o omezenosti a neúplnosti své svobody, musí být připraven ke spolubytí s druhými lidmi a v neposlední řadě musí být připraven uznat svou tělesnost a smrtelnost. V těchto bodech musí mít terapeut náskok před svým pacientem.⁵³

V průběhu terapie může několikrát dojít ke změně terapeutického procesu v důsledku hledání cesty a postupu, který bude nejlépe vyhovovat pacientově individualitě a jedinečnosti.

⁵⁰ Tamtéž, s. 223

⁵¹ Tamtéž, s. 224

⁵² Tamtéž, s. 225

⁵³ CONDRAU, Gion. Sigmund Freud & Martin Heidegger: daseinsanalytická teorie neuróz a psychoterapie. Praha: Triton, 1998, s. 229

„Při léčbě duševně nemocných se nejedná o zkoumání fundamentálních existenciálních fenoménů, ale o to, porozumět způsobu bytí konkrétního živoucího člověka a umožnit mu, aby se stal sám sebou.“⁵⁴

Daseinsanalytik se ve své praxi zabývá konkrétními životními příběhy lidí, které se pak projevují ve vnímání a prožívání jejich nositelů. Tyto jevy bychom mohli na první pohled chápat vulgárně, tzn. jako prosté jevy popř. jevové podoby. Proto je bezpodmínečně nutné, aby se v nich psychoterapeut dokázal orientovat, aby je dokázal popsat a tím účinně řídit léčebný proces ve prospěch pacienta.

Terapeutovi je uloženo hledání pravdy. Musí vyložit nejen lidskou existenci, ale zároveň i její vyladěnost v prostoru a času. Otázkou je, jak je lidské tělo, z pohledu terapeuta, v prostoru a času viděno. Náš čas je tvořen třemi, navzájem propojenými a nedělitelnými, dimenzemi a těmi jsou minulost, přítomnost a výhled do budoucnosti. Ty společně pak tvoří „žitý čas“ v lidské zkušenosti. *„A jenom ta zkušenost, že každá z časových dimenzí kvalitativně „žitý čas“ určuje a mění v horizontu smrtelnosti, dává našemu životu lidskou podobu. Ze stejného důvodu podmiňuje vznik nemocí a jejich léčbu.“⁵⁵*

Dnešní moderní medicína vidí lidské tělo jako souhrn chemických a fyziologických procesů, které lze pozorovat, zkoumat, měřit a kategorizovat. Znalost funkcí lidského těla je samozřejmě bezpodmínečně nutná i pro psychoterapeuta, ale rozhodně není dostačující.

6.3 Vztah terapie a umění

Psychoterapie je úzce svázána s uměním. Některé formy terapie v sobě zahrnují umění v různých podobách. Tak bychom mohli jmenovat např. muzikoterapii, arteterapii, tanec a další. Umění určitým způsobem oslovuje každého z nás a často lze uměním vyjádřit to, co slovy vyjádřit nelze. Samozřejmě nelze říci, že každý terapeut je automaticky i umělcem, ale umění dokáže dát vztahu terapeut – pacient jinou dimenzi a nabízí pacientovi možnost sebevyjádření jinou, nevšední formou. Zapojení těla a dalších smyslových orgánů zde nahrazuje potenciál řeči a v určitých specifických případech může vést k výborným výsledkům. Je logické, že se psychoterapie nemůže vzdát řeči,

⁵⁴ Tamtéž, s. 61

⁵⁵ RŮŽIČKA, Jiří. Péče o duši v perspektivách psychoterapie. Praha: Triton, 2003, s. 215

bez které by byla nemyslitelná, ale na druhou stranu se nemůže obejít ani bez těla a tělesného vztahu. Proto se také často hovoří o tzv. řeči těla.

Umělci i terapeutovi je uloženo vyložit určitým, sobě vlastním způsobem lidskou existenci a to nejen tehdy, jde-li o samotnou tělesnou stránku, ale i v případě, kdy se jedná o vyladěnost v prostoru a času.⁵⁶

Podle Heideggera: „*Nejhlubší cit pro mystérium bytí, hledání sebe sama, touha po poznání a pravdě, které určují bytost umělce, mají svou obdobu v pátrání po smyslu, v otázce kdo vlastně jsem a proč jsem „vržen“ do tohoto světa.*“⁵⁷ Psychoterapie je, stejně jako umění, hledáním pravdy. Heidegger dále říká, že: „*Bytností pravdy je svoboda*“.⁵⁸

Důležitá je otázka, jak vůbec vidí lidské tělo v prostoru a času samotný psychoterapeut. Ve světle současné akademické medicíny, která je svázána poznatky, myšlením a paradigmaty matematiky, chemie, fyziky a dalších věd, je otázkou, do jaké míry jsou uvedené znalosti a poznatky později využitelné v psychoterapeutické praxi.

Terapeutickým rozhovorem není myšlen pouhý rozhovor nebo dialektika, tak jak je známe z běžného života. Není to pouhé racionální objasňování názorů a postojů či intelektuální projednávání. Smysluplná terapie se samozřejmě nemůže vzdát ani řeči, ale ani těla.

„*V řeči, mluvení, naslouchání a mlčení se děje prožívání, odkrývá se dosud nevyslovitelné, zamlčované, hranicí studu zahalené tajemství, které v sobě všichni nosíme.*“⁵⁹ Přesto všechno mluvené slovo nemůže chybět v žádné formě psychoterapie.

⁵⁶ CONDRAU, Gion. Sigmund Freud & Martin Heidegger: daseinsanalytická teorie neuróz a psychoterapie. Praha: Triton, 1998, s. 199

⁵⁷ Tamtéž, s. 199

⁵⁸ Tamtéž, s. 200

⁵⁹ Tamtéž, s. 202

7 Postavení daseinsanalýzy ve světě a v Čechách

7.1 Česká republika

V našem domácím prostředí (v ČR) se nepřímo zasloužil o zprostředkování daseinsanalýzy Jan Patočka, který byl podporovatelem díla M. Bosse a L. Binswanger. Mezi dalšími lze jmenovat např. Jiřího Němce, psychologa, filosofa a překladatele, který překládal, mimo jiné, i knihy M. Heideggera, dále Oldřicha Čálka, Jiřího Růžičku, Vladimíra Boreckého, psychologa P. Rezka nebo psychiatra a filosofa K. Zemana. Výstižnou knihu věnovanou daseinsanalýze napsal také moravský filosof Pavel Hlavinka.

Zejména Jiří Růžička s Oldřichem Čálkem se zasloužili o rozvoj komunitní a skupinové daseinsanalytické psychoterapie.

Doc. PhDr. Jiří Růžička, Ph.D. se podílel na založení Pražského psychoterapeutického institutu, v roce 1991 byl spoluzakladatelem Pražské psychoterapeutické fakulty, v roce 1994 spoluzaložil Psychoterapeutickou a psychosomatickou kliniku ESET (je ředitelem). V roce 2001 založil Pražskou vysokou školu psychosociálních studií (zde učí a je rektorem).

Doc. PhDr. Oldřich Čálek, CSc. se soustavně věnuje psychoterapii od roku 1988. Od r. 1991 je úřadujícím místopředsedou České daseinsanalytické společnosti. V současné době je členem lektorského týmu Pražské vysoké školy psychosociálních studií. Stal se naším předním odborníkem v oblasti daseinsanalýzy. Na toto téma publikoval také řadu odborných článků. Je filosofujícím psychologem a psychoterapeutem.

Kromě pomoci pacientům provádějí také výcvik nových zájemců o tuto metodu, který probíhá v Pražské vysoké škole psychosociálních studií, v rámci PPF a v institutu psychoterapeutického vzdělávání Epoché v Plzni. Česká daseinsanalytická společnost působí jako sekce České psychoterapeutické společnosti, má několik desítek členů a je napojena na daseinsanalytické společnosti v Rakousku a Švýcarsku a mezinárodní IFDA a spolupracuje s Fenomenologicko-daseinsanalytickou společností zabývající se problémy daseins ve filosofickém kontextu.

7.2 Situace ve světě

Po druhé světové válce se ve Švýcarském Curychu začala kolem Medarda Bosse formovat daseinsanalytická škola. Boss spolupracoval s Heideggerem na teorii, která by umožňovala aplikaci fenomenologických myšlenek v psychoterapii.

V roce 1970 byla M. Bossem a G. Condrauem založena „Švýcarská daseinsanalytická společnost“ a v roce 1971 „Institut pro daseinsanalytickou psychoterapii a psychosomatiku.“ Daseinsanalýzu je z historického hlediska možné považovat za další vývojovou fázi psychoanalýzy. Bezesporu z ní vychází, ale zásadním způsobem mění její pohled na interpretaci symptomů, chování a snů. Boss s Heideggerem chtěli daseinsanalýzu postavit jako „očistěnou“ psychoanalýzu od freudiánského přírodovědného paradigmatu tak, aby v psychoterapeutické praxi zůstaly jen existenciálně-fenomenologické aspekty Freudovy práce.⁶⁰

Daseinsanalytiky nalezneme zejména ve střední Evropě: ve Švýcarsku, Rakousku, v Čechách, Maďarsku, ale i v Řecku, Belgii, Kanadě, spíše jednotlivci působí v USA, Velké Británii, Dánsku, Itálii, na Balkáně, Francii. K významnějším jménům oboru patří R. Kun, W. Bräutigam, P. Christian, A. Storch, G. Condrau, R. Straus, volněji pak V. von Gebattel.

⁶⁰Daseinsanalýza. *Existenciály* [online]. 2013, 2013(3), 13 [cit. 2016-09-25]. Dostupné z: <http://www.existencialy.cz/data/articlesFiles/27-p190tf4ee3ajk10661tl41n8ulli4.pdf>

8 Konkrétní využití daseinsanalýzy v praxi

8.1 Obecná praxe

„Při léčbě duševně nemocných se nejedná o zkoumání fundamentálních existenciálních fenoménů, ale o to, porozumět způsobu bytí konkrétního živoucího člověka a umožnit mu, aby se stal sám sebou.“⁶¹

Pro zdravého člověka, netrpícího žádnými komplikacemi, je samozřejmé svobodné rozhodování a svobodná volba být sám sebou. Hovoříme-li v daseinsanalýze o nemoci, pak se jedná právě o ztrátu volby svobodného rozhodování o nemožnost sebenaplnění.

Sama tato ztráta nebo omezenost možnosti svobodné volby je velice často motivována a „udupávána“ lidmi z našeho okolí, kteří na nás mají nějaký vliv v průběhu našeho vývoje. Sem patří např. rodiče, škola, společnost, ale i vrstevníci.⁶²

„Svým okolím jsme od dětství neustále vedeni a poučováni o tom, jakým směrem bychom se měli ubírat, co je pro nás správné a co rozhodně není, jak se oblékat, co zrovna nakoupit apod. I pod vlivem materialismu dnešní doby a pod vlivem různých ideologií a sociálních rolí, které jsme nuceni hrát, je ubíjeno naše samostatné myšlení a rozhodování. Naše smysly nás matou. Pokud se týká např. zraku, mnohdy vidíme pouze to, co máme vidět nebo co vidět chceme. Člověk přestává zkoumat nové předměty a věci ve svém okolí a má spíše snahu porovnávat je s něčím, co už někdy viděl a co zná. To je ovšem velice zavádějící, a tak není divu, že se při tomto porovnávání často přehlédne nebo splete. Svět kolem nás je pouze jakousi iluzí, kouřovou clonou, která nám brání vidět věci takové, jaké ve skutečnosti jsou.“⁶³

Otázka naší svobodné volby je úzce spjata s pocitem viny či provinilosti. Důvodem tohoto stavu je konečnost a omezenost našeho života, díky které, rozhodujeme-li se pro nějakou možnost, cestu nebo jednání, zároveň zavrhuje či opouštíme možnost jinou (alternativní). Rozdíl mezi zdravým a nemocným člověkem tkví v tom, že zdravý člověk si tento fakt uvědomuje, přijímá jeho důsledky a dokáže ho unést. Naproti tomu

⁶¹ ČÁLEK, Oldřich. Skupinová daseinsanalýza: [možnost být sebou]. Praha: Triton, 2005, s. 61

⁶² RŮŽIČKA, Jiří, ed. Psychosomatický přístup k člověku. Praha: Triton, 2006. Psyché (Triton), s. 94

⁶³ VITVAR, Bohumil. *Smysl života a současný člověk*. Praha, 2013. Bakalářská práce. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, Katedra občanské výchovy a filosofie, s. 17-18

u člověka nemocného se tato provinilost stává patologickou. Žije v domněnání, že sám sobě neustále něco dluží, že se provinuje proti možnosti být sám sebou.⁶⁴

V psychoterapii se setkáváme s názorem, který je málokdy zpochybňován, a sice že vše, co se nám ukazuje, je pouhé zdání. To je ostatně i názor zastávaný moderní vědou. Řada myslitelů, psychoterapeutů a vědců se snažila tento názor dokázat a podpořit. Fenomenologický přístup však sleduje pravý opak. Usiluje o návrat k „věcem samým“ a snaží se dokázat, že věci jsou takovými, jakými se jeví. Na druhou stranu je však potřeba říci, že i zde se setkáváme se situací, kdy se věci mohou jevit jako něco, čím ve skutečnosti nejsou a to je pak shodně nazýváno zdáním.

8.2 Psychosomatické problémy

Podstatnou složkou našeho existování, našeho bytí je privace, náš život by měl probíhat v pohybu bytostného tázání. Člověk by se neměl vyhýbat tomu, co na něj doléhá z hlubin tohoto tázání, co v něm často probouzí další a další otázky, ale měl by naopak takovéto situace vyhledávat a jít jim v ústrety. Mnohdy dochází k prvotnímu nepochopení toho, co je nám v životě sdělováno. Velice často jsme z příchozích informací a projevů okolí zmateni, někdy možná i vyděšeni. Je však potřeba vytrvat, naslouchat a hledat to podstatné, co je nám sdělováno. Právě u lidí, kteří toho nejsou schopni, může tato privace vést až k psychickým nebo somatickým potížím. Člověku se něčeho bytostně nedostává, zároveň se však tento nedostatek bojí pojmenovat.

Pro *daseinsanalýzu* není psychosomatické onemocnění důsledkem tělesného onemocnění, respektive zhoršením duševních procesů. Možnost léčby tohoto onemocnění vidí v nápravě vztahových možností, které jsou u konkrétního jedince narušeny. Toto narušení pak vede k neschopnosti pacienta vyrovnávat se s tím, s čím se ve svém životě setkává. Nemoc je zde chápána jako omezení svobody, které může mít různé projevy. U psychosomatických poruch je důležitá otázka, jakým způsobem je *ztělesňováno* to které porozumění světu.⁶⁵ Jelikož vychází *daseinsanalýza* z fenomenologického základu, hovoří o „tělesném“ vyladění jako o *ztělesňování*.

⁶⁴ RŮŽIČKA, Jiří, ed. Psychosomatický přístup k člověku. Praha: Triton, 2006. Psyché (Triton), s. 95

⁶⁵ Tamtéž, s. 167

„Termín „ztělesnění“ vyjadřuje také skutečnost, že psychosomatická porucha má charakter gesta.“⁶⁶ Tímto gestem nám porucha ukazuje na specifický význam onemocnění, na základě čehož následně hovoříme o *významovém obsahu* onemocnění.

Klíčem k diagnostice a k úspěšné léčbě je zodpovězení následujících otázek:

1. Která vztahová možnost je narušena?
2. Vůči čemu je narušena?
3. Jakým způsobem je u nemocného narušena?⁶⁷

Jakékoliv závěry či zjištění učiněné prostřednictvím *daseinsanalýzy* nelze zevšeobecňovat, ale naopak platí, že každý jednotlivý případ je nutno posuzovat individuálně. Příčinou je mnohostrannost a rozmanitost projevů jednotlivých orgánů a procesů s nimi souvisejících.⁶⁸

Člověk se k okolnímu světu vztahuje prostřednictvím řeči. Řeč mu pomáhá k vytváření odstupu od věcí a umožňuje naplno využít svobodu jednání. Zamlčování bytostně důležitých věcí potom může vést k psychosomatickému onemocnění. Je nezbytně důležité vést komunikaci se světem a se sebou samým a snažit se slovně formulovat své porozumění světu a sobě samému. Psychosomatické onemocnění potom nastupuje jako důsledek neřešeného životního problému.⁶⁹

Psychosomatika, která je postavena na bázi fenomenologie, vychází z faktu, že se lidská nemoc, myšleno ve významovém obsahu, ukazuje symptomaticky nebo „organicky“. Důležitá je pro nás v tomto případě bytnost jednotlivých orgánů, jejich světavztahů a spojitostí s možností svobodného jednání.⁷⁰

Fenomenologicky zaměřená *daseinsanalýza* nechápe tělo a duši jako dvě oddělené části a proto je podle ní nemoc ztělesněním špatně vyladěných vztahů ke světu. Porucha určitého orgánu se může projevit v důsledku narušeného, tělesně prožívaného vyladění. Vzniká zde pak otázka specifikace orgánu, kdy se choroba ve vztahu k danému orgánu vysvětluje jinak než v klasické somatické medicíně.⁷¹

⁶⁶ Tamtéž, s. 168

⁶⁷ Tamtéž, s. 96

⁶⁸ Tamtéž, s. 97

⁶⁹ Tamtéž, s. 101

⁷⁰ CONDRAU, Gion. Sigmund Freud & Martin Heidegger: *daseinsanalytická teorie neuróz a psychoterapie*. Praha: Triton, 1998, s. 190

⁷¹ RŮŽIČKA, Jiří, ed. *Psychosomatický přístup k člověku*. Praha: Triton, 2006. *Psyché* (Triton), s. 168

Dnešní definice biologického života nám říká, že všechny živé věci jsou organismy. Každý organismus je souhrnem orgánů, které pak získávají význam výhradně ze své funkce. Z fenomenologického hlediska je tedy prvotní schopnost, na jejímž základě se pak mohou tvořit „orgány“. To se může zdát podivné, ovšem pouze pokud se spokojíme s pouhou chemicko-fyzikální definicí organismu. Dasein lidských bytostí je však víc, než jen souhrn chemicko-fyzikálních pochodů. Martin Heidegger tvrdil, že tvrzení typu: vidíme proto, že máme oči, slyšíme proto, že máme uši apod. musíme z filosofického hlediska obrátit. To znamená, že máme oči proto, že vidíme, že jsme vidoucí bytosti. Pro psychosomatiku se stal tento způsob myšlení velice přínosným, neboť nám umožňuje vidět přírodní vědy a fenomenologii ze stejného úhlu pohledu.⁷²

8.3 Schizofrenie a léčba neuróz

8.3.1 Schizofrenie

Husserlova a Heideggerova fenomenologie poskytla Ludwigu Binswangerovi nástroj k porozumění, do té doby nepochopitelnému bytí člověka ve světě, a sice k schizofrenii.

Schizofrenie je duševní poruchou, při které dochází k selhávání myšlenkových procesů. Dalším průvodním jevem této nemoci je snížená schopnost vnímání emocí a reakcí na ně. Nejčastějšími projevy jsou sluchové halucinace, bludy a zmatená řeč a myšlení. Postupně se toto postižení prohlubuje v sociální a v pracovní dysfunkci.

Tím, že se psychotik odvrací od reality, která se pro něho stává neúnosnou, dochází postupně k narůstání problémů v zaměstnání, v rodině a postupně je tak tento jedinec odsouván stranou z lidského společenství. Tím, že ztrácí kontakt s realitou, však zároveň ztrácí své „já“, neboť to se udržuje a vyvíjí právě stykem s reálným světem a prostředím. Toto „já“ vyrůstá nejen z vlastních pocitů, ale hlavně ze zpětných vazeb, kterých se člověku dostává v kontaktu s okolím. Právě ve styku s tímto okolním světem se začíná člověk vnímat jako oddělená, jedinečná bytost.⁷³ Psychotik žije ve svém vlastním světě a všemi prostředky se brání proniknutí okolní reality do tohoto jeho vnitřního světa. Žije pouze svou vlastní fantazií.

⁷² Tamtéž, s. 168-169

⁷³ PONĚŠICKÝ, Jan. Neurózy, psychosomatická onemocnění a psychoterapie: hlubinně-psychologický pohled na strukturu a dynamiku psychogenních poruch: se závěrečným příspěvkem J. Růžičky a J. Šavlíka. Praha: Triton, 1999, s. 131

U takových pacientů je velice důležité (a prvotní), aby s nimi terapeut navázal emoční kontakt na řečové úrovni. Tento kontakt zahrnuje jak komunikaci, tak zároveň i určitou distanci. Postupně pak dochází ke společnému odkrývání toho, co se v pacientovi děje.

8.3.2 Neurózy

Těžko bychom dnes hledali jednotnou definici pojmu neuróza. V průběhu let se mezi moderní medicínou a daseinsanalýzou vytvořil určitý antagonismus, neboť právě moderní medicína, založená na přírodovědeckém přístupu, žije ve „velikášské“ představě, že bude v budoucnosti schopna vyléčit člověka beze zbytku.

„Na druhé straně nesmíme přehlížet, že právě analýza nemoci, pozorování a léčení nemocných lidí, nám umožňuje získávat cenné poznatky o způsobu bytí lidské existence, pokud jsme otevřeni pro poznání, že nemoc představuje privační fenomén zdraví a že privace poukazuje právě na to, co se zrovna nedostává a chybí.“⁷⁴

Daseinsanalýza ztotožňuje pojem „zdraví“ s pojmem „svobody“. Nemocí (privací) je pak právě ono omezení svobody a otevřenosti, které chybí pacientovi k výkonu světavztahů.⁷⁵ To je také hlavním důvodem, proč psychoterapie může pomoci pouze tomu, kdo vládne alespoň minimální svobodou. Proto tvoří hlavní podíl analyticky přístupných pacientů právě pacienti s neurotickými poruchami.

Například Gebattel přišel s problémem tzv. „sebeuskutečňování“. Podle něho pak, brání u pacientů tomuto sebeuskutečňování neurotické zábrany, které znamenají „nemožnost přijít sám k sobě, respektive nemožnost prosadit se sám v sobě při všech setkáních se světem a lidmi, při kterých se toto sebeuskutečnění odehrává.“⁷⁶

8.4 Daseinsanalytický výklad snů

Snům byla odpradáвна připisována v různých kulturách různá důležitost. V žádném případě však sny nebyly považovány za něco okrajového a subjektivního. S důležitostí a vážností, která jim byla přikládána, se můžeme setkat v písemných pamětech a vzpomínkách významných osobností historie, ale odkazy na ně najdeme i v biblických příbězích.

⁷⁴ CONDRAU, Gion. Sigmund Freud & Martin Heidegger: daseinsanalytická teorie neuróz a psychoterapie. Praha: Triton, 1998, s. 36

⁷⁵ Tamtéž, s. 37

⁷⁶ Tamtéž, s. 54

O své „kouzlo“ a o svou prestiž přišly až v době moderní. Karteziánské myšlení odsouvá sny a snění do oblasti subjektivního cítění a prožívání, které je pouze vnitřní záležitostí daného jedince.

Život je kladením otázek a hledáním jejich odpovědí. A právě tento život v nevyslovených otázkách je podstatou snů. Pravda a bytí jsou totéž, jde o jednu věc. *„Pokud v nás je pravda v podobě otázek, které nejsou pojmenovány, uvědoměny a započítány do důsledků v našem každodenním životě, pak to musí ven prostřednictvím snů.“*⁷⁷

Vztahování pobytového jsoucna k sobě samému a ke svému světu probíhá prostřednictvím dvou typů základního vztahování, a sice prostřednictvím bdění a snění. Sám Medard Boss rozlišuje principiální rozdíly mezi těmito dvěma stavy následovně: *„Bdíce jsme s to se stále poměrně svobodně zdržovat v celém dějovém časoprostoru otevřené oblasti světa, kterou „ek-sistujeme“, to znamená, vydržíme a udržíme volnou. Naproti tomu to, co se nám ukazuje z otevřené oblasti našeho snového světa, nám je – sice ne výlučně, ale v nesrovnatelně větším rozsahu než v rámci bdění – dáno v jednom modu přítomnosti, a to v modu bezprostřední současnosti.“*⁷⁸

Ve stavu bdění jsme svobodně otevřeni v přítomném okamžiku, tady a teď. A to nejen své minulosti, ale zároveň také budoucnosti. Ve stavu bdění jsme schopni ek-sistenci sebe sama. Dle Medarda Bosse jsme v bdění svobodnější díky odstupu, který jsme schopni udržovat od sebe, od druhých, od pocitů či myšlenek.

Naopak ve stavu snění jsme možnosti udržování tohoto odstupu zbaveni. Otázkou však také zůstává, zda je náš bdělý stav nejvyšší možností bdělosti. Jedním ze způsobů jak dosáhnout bdělejšího nastavení lidského bytí je právě fenomenologický způsob myšlení a s tím související schopnost vnímání ontologické difference. Tato difference je rozlišováním mezi jsoucnem a jeho bytím.⁷⁹

⁷⁷ HOGENOVÁ, Anna. Nesmíme pospíchat. Chomutov: L. Marek, 2014. Pontes pragenses (L. Marek), s. 38

⁷⁸ BOSS, Medard. Včera v noci se mi zdálo. Vyd. 1. Praha: Triton, 2002, s. 151

⁷⁹ Bossova daseinsanalytická fenomenologie snění, motivace a smrtelnosti. *Psychotherapie* [online]. 2012, 2012(1), 15 [cit. 2017-01-26]. ISSN 1802-3983.

Z vědeckého hlediska se začal zabývat sny Sigmund Freud někdy koncem 19. století. Ten však ve své hlubinné psychologii považoval sny za vyplněná přání zkoumaného jedince a jeho výklady byly subjektivního a psychologického charakteru.⁸⁰

Také Medard Boss připisoval důležitý význam snům a jejich roli v terapii. Na rozdíl od hlubinných terapií však nehledal jejich významy v žádných skrytých symbolech. V *daseinsanalýze* je naopak potřeba nechat promlouvat sny samotné, neboť jsou spojeny s jedinečnou existencí každého člověka a nemohou být tudíž interpretovány dle nějakého schématu nebo společného pravidla.

Způsob rozhovoru terapeuta s pacientem, umožňující velmi dobré porozumění snovým skutečnostem, situacím a snovým významům je nazýván *vrozumívání*. Samotný tento termín byl navržen O. Čálkem v průběhu jedné z jeho nesčetných diskusí o *daseinsanalýze*. Kořeny tohoto *vrozumívání* jsou ve fenomenologickém způsobu rozkrývání smyslu bezprostřední osobní zkušenosti světa, která se v tomto případě týká snové zkušenosti pacienta. To je následně uskutečňováno společným úsilím a spoluprací klienta a terapeuta. Významným pojmem v psychoterapii je pojem *empatie*. Tento pojem zavedli do psychologie němečtí filosofové T. Lipps, J. Volkeit a R. Groose jako *Einfühlungsvermögen* – moci se v-cítit, který byl později zkrácen na *Einfühlung* (v-cítění). Na význam tohoto velice často užívaného pojmu jsou různé názory.⁸¹

Jak už bylo řečeno, postoje k empatii se různí. Zatímco jedni považují empatické naslouchání pacientovi za samotný základ psychoterapie i komunikace s druhými lidmi, druzí (tady bychom mohli uvést například zástupce Kognitivně behaviorální terapie) nepovažují za rozhodující, jak je empatie vymezena.⁸² I mezi zástupci tohoto terapeutického směru se však v poslední době začínají ozývat opačné názory.

Heidegger chápe empatii jako samozřejmost a jako součást ladění rozumějícího bytí. Samotná *daseinsanalýza* přistupuje k pojmu empatie rezervovaně, neboť prosazuje názor, že člověk svůj život prožívá sám a nikdo další nemůže do jeho bytí vstupovat.

Empatie jako vcítění se do druhého člověka znamená, že by se terapeut měl „cítit jako pacient“. *Daseinsanalýza* si však klade otázku, k čemu by takovéto „cítění se jako pacient“ mělo sloužit. Mělo by snad posloužit lepšímu porozumění pacientovým

⁸⁰ RŮŽIČKA, Jiří a Oldřich ČÁLEK. Výklad snů *daseinsanalytickou* metodou. V Praze: Stanislav Juhaňák - Triton, 2016. *Psyché* (Triton), s. 16

⁸¹ Tamtéž, s. 83

⁸² Tamtéž, s. 88-89

problémům? Je skutečně žádoucí, aby terapeut (pro úspěšný průběh léčby) cítil, dejme tomu, stejnou panickou hrůzu či strach jako pacient?

Daseinsanalýza na tyto otázky odpovídá záporně, neboť za podstatně důležitější považuje porozumění situaci daného klienta. Před samotným vcítěním pak dává přednost soucitu a zdravému rozumu, kteréžto komodity jsou dostatečnou podmínkou pro pochopení pacientovy situace.

Podle mnohých autorů dochází v empatii k oddělení rozumové a citové stránky, s čímž daseinsanalýza nemůže souhlasit. Rozum a cit jsou dvě složky, které k sobě neoddělitelně patří a zrovna tak neoddělitelně patří k lidskosti. Bez nich by bytí nebylo bytím. Lidská existence je existencí vztahovou, vždy se někoho, popřípadě něčeho, týká.⁸³

„Nemůžeme si představit žádnou časovou prodlevu mezi námi a zakoušeným světem, jak víme, takové přerušení je ireverzibilní, protože tato mezera by zároveň znamenala konec pobytu, konec lidského bytí, konec konců i bytí živých tvorů.“⁸⁴

V daseinsanalytickém výkladu fenomény již sami o sobě znamenají pravou skutečnost, takže se nejen začíná u toho, co se nějakým způsobem jeví, ale také se u toho končí. Daseinsanalytická fenomenologie nepopírá samu existenci určitých skrytých významů, ale rozhodně je nehledá za danostmi, které jsou zjevné. Tyto skryté významy hledá pouze a jedině v nich samých. V průběhu výkladu snů nechává psychoterapeut vše tím, čím ve skutečnosti je. Nic není pokládáno za zástupné symboly něčeho, co by bylo skryto někde v pozadí. Objasnění snů a jejich významů vychází z jevové roviny. Sny a snění jsou zde považovány za velice důležitou součást lidské existence. Lze dokonce říci, že jsou považovány za určitý specifický způsob existence.

Nacházíme se tedy ve dvou stavech existování - v bdícím a snícím. Rozdíl mezi oběma typy existencí je v nutnosti reálné reakce na podněty a situace, které prožíváme v bdělém stavu. Ve stavu snění se naopak do popředí dostávají možnosti a chování snícího člověka sami o sobě. Nastává zde situace, kdy na tyto možnosti nepůsobí rušivým způsobem reálné události a vlivy.

⁸³ Tamtéž, s. 90-91

⁸⁴ Tamtéž, s. 91

Hovořil jsem o tom, že významnou roli hraje řeč, a vztaženo k výše uvedeným řádkům se dá též snění přirovnat k určitému druhu řeči. Ptáme-li se, co zde tedy promlouvá, pak odpověď zní, že je to sám způsob, jakým dotyčný jedinec ve světě existuje. Promlouvá zde jeho naladění, vnímání, jeho přístup k okolnímu dění a ke světu. Každý světavztah je vždy již nějak vyladěn. Neexistuje „nevyladěný“ světavztah či vztah životní. Na člověka v reálném světě působí mnoho okolností, jevů a situací, vytvářejících konkrétní významy a souvislosti, které zpětně působí na snícího člověka. Ve snech se vždy promítá to, jakým způsobem dotyčný člověk existuje ve světě. Nejsou tedy náhodné. Hovoříme-li o tom, že snění je svého druhu určitý typ řeči, pak to neznamená nic jiného, než že snící člověk „promlouvá“ sám k sobě. Tato mluva mu zpětně dává možnost uvědomit si záležitosti a vidět souvislosti, které není v reálném životě schopen tematicky postřehnout. Kolikrát to, co je nám nejbližší a co na nás bezprostředně „útočí“, paradoxně nevidíme. Bytí člověka ve světě je velice pestré a bohaté, ale mnoho z tohoto bytí si neuvědomujeme nebo tomu nevěnujeme pozornost. To je také jeden z důvodů, proč některé sny vnímáme jako zmatené či chaotické. Oslovuje nás mnoho významů a souvislostí, které v bdělém stavu vnímáme pouze okrajově nebo vůbec ne.

Zajímavé je, že z mnoha snů, které ve spánku „prožíváme“, nás oslovují pouze některé. Daseinsanalýza předpokládá, že právě tyto sny jsou pro konkrétního člověka určitým specifickým způsobem důležité. Přesto velice často sami těmto „oslovujícím“ snům nerozumíme a je potřebná pomoc odborníka k jejich vyložení a pochopení. Z fenomenologického pohledu na snění je důležité, v rámci porozumění snům, pochopit, že se za našimi sny nic neschovává, nezakrývá se jimi, ale právě naopak věci se jeví takové, jaké jsou i ve skutečnosti.⁸⁵

Proces výkladu snů v daseinsanalytické psychoterapii je důsledně individualizovaný a řídí se pouze tím, co sama snící osoba, bez ohledu na jakékoli teorie či podsouvání vlastních úvah terapeuta, cítí a vnímá v souvislostech, které se jí zjevily ve snu. Téměř všechny psychoterapeutické směry se shodují na ryze individuálním přístupu ke zkoumané osobě, ovšem zastávaná dogmata a předem daná schémata ostatních směrů (kromě daseinsanalýzy) jim v tomto individuálním přístupu překážejí a de facto brání. Výklad snu je potom různě zkreslený, popřípadě se vedoucí snaží navádět tok pacientových myšlenek předem určeným směrem. Psychoterapeutický výklad snů je

⁸⁵ RŮŽIČKA, Jiří a Oldřich ČÁLEK. Výklad snů daseinsanalytickou metodou. V Praze: Stanislav Juhaňák - Triton, 2016. Psyché (Triton), s. 17-21

dialogem mezi terapeutem a snící osobou, přičemž konečný výklad snu je jejich společnou prací a konsensem. Terapeut snící osobě nic nevnucuje, záměrně ji nevede žádným předem daným směrem, pokud možno se zdržuje vlastního úsudku, naopak snaží se, aby se (v ideálním případě) sama snící osoba dobrala správného významu svého snu. K tomu ji terapeut dopomáhá zasvěceným způsobem dotazování. K tomu používá otevřených, nenávodných otázek. Pomocí těchto otázek se snaží přimět snící osobu k tomu, aby se rozhovořila o svých osobních zkušenostech a citových vazbách k jevům, které se objevily v jejím snu. Důležité je, a to jak pro terapeuta tak pro snícího, zjistit, jaký je vztah snícího k tomu (myšleno věci, události, ale i osoby), co ve snu prožil. Hlavním důvodem je zde snaha o získání co nejpřesnějších a nejdetailnějších poznatků o zkoumané osobě a o jejích vztahových možnostech. V *daseinsanalýze*, na rozdíl od jiných hlubinných způsobů výkladu snů platí, že jejich smysl je dán přímo v tom, co se ve snu zjevuje a není ukryt až někde za tím.

Z praxe vyplynulo, že nejideálnějším způsobem rozkrývání významu snů je střídavé přenášení pozornosti na sen jako celek a na jeho dílčí součásti. Jde do jisté míry o jakési kroužení, které lze nazvat hermeneutickým kruhem. Toto kroužení však není opakováním stále téhož dokola, ale jedná se naopak o neustálé nabalování dalších detailů a souvislostí, napomáhajících celkovému porozumění snům.

Výklad snů v *daseinsanalýze* má formu dialogu mezi snící osobou a terapeutem. Odborník v tomto případě provází snící osobu napříč jejím snem ve snaze dovést ji k jejímu porozumění, ovšem opět platí, že v tomto dialogu jde pouze tak daleko, jak dovolí zkoumaná osoba. Naskytá se zde otázka, jak probíhá výklad snu v hlavě samotného odborníka. Jak může porozumět snu, jemuž zpočátku nerozumí sama osoba, které se sen zdál? Výklad snu většinou neprobíhá synchronizovaně, ale terapeut bývá v tzv. předstihu před osobou, která svůj sen vykládá. Automaticky to nutí laika se ptát, jak může být terapeut, který zpočátku neví o snu vůbec nic, v předstihu před snící osobou. Zde hraje velkou a velmi důležitou roli zkušenost vykládajícího odborníka. On je tím, kdo se ve své praxi setkal s mnoha různorodými sny, kdo se vyzná v oblasti snění a kdo se dokáže orientovat ve spletitostech a zákoutích lidské psychiky.

V daseinsanalytickém výkladu snů platí přísná zásada, že výklad je platný pouze tehdy, ztotožní-li se s jejími výsledky sama snící osoba.⁸⁶

Ještě jednu věc je v tomto případě nutné uvést na pravou míru. Výklad snů v daseinsanalýze není nikdy ničím ohromujícím či šokujícím pro člověka, kterému je sen vykládán. Vždy se zde dotyčný setkává s tím, s čím se setkává i v normálním bdělém stavu. Rozdíl je pouze v tom, že v bdělém stavu se u těchto zážitků nezdržuje, což je i důsledkem toho, že člověk má neustále snahu sám před sebou utíkat a mnohé z toho, co nás obklopuje a s čím se setkává, nevidí a nereflektuje.⁸⁷

8.5 Skupinová daseinsanalýza

Dlouhou dobu byla daseinsanalýza pouze individuální psychoterapií. Řada odborníků (včetně Medarda Bosse) se ke skupinové daseinsanalýze stavěla rezervovaně. Nedostatek zájmu o tento typ daseinsanalýzy byl patrný i z reakcí daseinsanalytiků přispívajících do časopisu „Daseinsanalyse“, který vydával Daseinsanalytický institut pro psychoterapii a psychosomatiku v Curychu v letech 1984 – 1998.

Hovoříme-li o skupinové psychoterapii, máme samozřejmě na mysli mezilidské vztahy. Člověk není původně izolovaným subjektem s tím, že by vztahy s ostatními lidmi navazoval až později, postupem času. Naopak již od samého počátku je součástí vzájemného lidského spolubytí.

Soudobá věda a společnost pojímá mezilidský vztah jako jakési spojení navázané mezi dvěma lidmi (či skupinou) vznikající fyzickým setkáním těchto jedinců, na základě jejich vzájemných interakcí. Tato představa je však velmi zjednodušená a nedokonalá.

Fenomenologická hermeneutika, která je daseinsanalyticky orientována, však chápe lidský vztah a samo vztahování úplně jinak. Tento vztah pro ni znamená „být u“. Člověk se tím, jak se chová a jak jedná, neustále k něčemu vztahuje, je to jeho způsob bytí.⁸⁸

Základní je zde otázka, zda má být psychoterapií nahrazováno to, čeho se pacientovi nedostává v jeho běžném životě, či zda ho má vést k tomu, aby vlastními silami pracoval sám na sobě. Čili se zde jedná o kontrast mezi „péčí zástupnou“ a „péčí přípravnou“. Péče zástupná jistým způsobem přebírá péči za pacienta a za orientaci jeho

⁸⁶ Tamtéž, s. 21 – 34

⁸⁷ Tamtéž, s. 36

⁸⁸ ČÁLEK, Oldřich. Skupinová daseinsanalýza: [možnost být sebou]. Praha: Triton, 2005, str. 150

životních možností, kdežto péče přípravná ho směřuje a připravuje na to, aby se o sebe a své bytí dokázal postarat sám.⁸⁹

Daseinsanalýza se ubírá fenomenologicky hermeneutickou cestou, což znamená, že se zaměřuje na fenomény, které provází lidskou existenci, tak jak se samy ze sebe ukazují. Fenomenologicky hermeneutická metoda nahlíží na člověka způsobem, který se diametrálně liší od soudobého obecného pojmání člověka. Klíčové je pro ni ztotožnění lidského žití a rozumění. Člověk nemůže být pojímán jako jakýkoliv jiný živočišný druh, neboť se od těchto ostatních druhů podstatně odlišuje.

8.6 Využití daseinsanalýzy ve výuce na školách

Chceme-li vycházet „z věci samé“ („Zu den Sachen selbst“), pak je nutné, aby především ve vzdělávání zavládla svoboda tohoto druhu, v němž se otevírají přesažné platnosti, nové horizonty, nové půdy smyslu.⁹⁰ Je velice důležité, aby byli žáci a studenti vedeni ke svobodnému tážení a aby k tomu byly na školách vytvořeny potřebné podmínky a to zejména v myslích pedagogického sboru.

Idea přirozeného světa vychází z vnímání a pochopení mnohostranné plnosti světa a života tak, jak o tom hovořil již Jan Patočka. „*Předpokladem takového přijetí světa je vědomí toho, že tento svět sdílíme společně s ostatními a umíme s nimi otevřeně komunikovat.*“⁹¹ Jedním z cílů pedagogického snažení by mělo být, aby žáci a studenti takovému světu porozuměli a přijali ho za svůj. Pochopení světa v tomto smyslu dnes není, vlivem vědeckého přístupu a reduktivních pohledů na věci a děje, které nás obklopují, běžné.⁹²

V dnešní moderní době si lidé nacházejí jen velmi málo času na to, aby se zamýšleli sami nad sebou. Dnešní člověk velmi málo (pokud vůbec) přemýšlí o náboženství, filosofických problémech nebo o politice. Mínil tím myšlení, do kterého vkládá své vlastní myšlenky, názory a zkušenosti. Většina lidí pojme za svůj určitý náhled na věc, který někde slyšel, který mu byl zpřístupněn prostřednictvím masmédií, sociálních sítí apod. Velká většina lidí se schovává za názory, které jsou obvyklé a žádoucí ve společnosti či společenské vrstvě, ve které se dotýčný pohybuje.

⁸⁹ Tamtéž, s. 18

⁹⁰ RŮŽIČKA, Jiří. Péče o duši v perspektivách psychoterapie. Praha: Triton, 2003, s. 116

⁹¹ RŮŽIČKA, Jiří. Péče o duši v perspektivách psychoterapie. Praha: Triton, 2003, s. 154

⁹² Tamtéž, s. 154

„Současný moderní člověk ztratil díky technickým vymoženostem a pohodlnému způsobu života hodně schopností, bez kterých by v minulosti nepřežil a které dnes najdeme už jen u primitivních lidí.“⁹³

„Právě proto si myslím, že je důležitá práce s dětmi. Ta se pak často dotýká i filosofických témat a nutí nás zamýšlet se nad věcmi, které dospělým unikají nebo o nich nejsou schopni (ochotni) uvažovat. Děti jsou přístupné novým věcem a dají se v mnohém ovlivnit (i když je zde riziko, neboť toto ovlivnění může být jak v dobrém, tak ve špatném smyslu).“⁹⁴ Výhodou je i to, že je potřeba neustále vyhledávat nové informace, popř. oživovat si vědomosti již zapomenuté, čímž je člověk neustále nucen udržovat se v „kondici“.

Dětské vnímání, které ještě není zatíženo zkušenostmi, předsudky a korekcemi společenských norem, je schopno rozpoznávat a vidět předměty a události, které ho obklopují, v jejich pravé podobě. Vše je pro ně nové a vše je z dětského pohledu velice zajímavé. Dítě potřebuje spoustu takovýchto podnětů, aby mohlo rozvíjet svou představivost a fantazii. V dětství jsme schopni se velice lehce dostat do stavu, kterému se říká „stav plynutí“. Mám zde na mysli stav, kdy celou svou psychickou energii soustředíme (koncentrujeme) na jediný objekt zájmu, ať už se jedná o konkrétní věc nebo myšlenku. Je to přesně ten stav, kdy jsme zaujati jedinou věcí a ostatní svět a tok času pro nás přestane v tu chvíli existovat. Je to rozpoložení mysli, které nám dovolí v tuto jedinečnou chvíli odpoutat se od dění okolního světa. Je to stav, kdy naše mysl netěká od jednoho předmětu zájmu k jinému, popř. od myšlenky k myšlence. Je to stav, kdy jsme schopni věnovat se po určitou dobu jedné jediné věci. Pouze v tomto vnitřním rozpoložení dokážeme být šťastní a dokážeme nacházet smysl v tom, co děláme. V tomto okamžiku jsme prožitkem samým. Dítě má a priori svůj smysl života v rodině, ve které má jistotu. Na prahu domovského pobývání začíná životní pohyb. Přesto vidí smysl i v každé aktivitě, pomocí které zkoumá a poznává okolní svět. V tomto ohledu bychom mohli děti zařadit po bok vědců a filosofů. Byť se to zdá na první pohled jako velice nesourodá společnost, mají jedno společné – dokážou nad něčím žasnout. V případě věd není divu, neboť vznikaly a vyvíjely se z původně filosofických otázek. Tím se tedy vědci, filosofové a děti zásadně odlišují od zbytku populace.

⁹³ VITVAR, Bohumil. *Smysl života a současný člověk. Praha, 2013.* Bakalářská práce. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, Katedra občanské výchovy a filosofie, s. 39

⁹⁴ Tamtéž, s. 40

„Již svatý Augustin tvrdil, že cílem lidského snažení je štěstí a toto štěstí má nalézt filosofie. Pro nalezení štěstí je třeba poznání. Nedostatečnou je však pouhá snaha o toto poznání, je potřeba ho skutečně dosáhnout. Jednou z cest, jak dosáhnout tohoto poznání, je poznání vlastní duše.“⁹⁵

Bohužel tuto schopnost s přibývajícím věkem a s „pomocí“ okolí, ve kterém vyrůstáme, ztrácíme. Jsme neustále vedeni a poučováni o tom, jakým směrem bychom se měli ubírat, co je pro nás správné a co rozhodně není, jak se oblékat, co zrovna nakoupit apod. Jsou nám podsouvána správná rozhodnutí a „pravé“ pravdy. I pod vlivem materialismu dnešní doby a pod vlivem různých ideologií a sociálních rolí, které jsme nuceni hrát, je ubíjeno naše samostatné myšlení a rozhodování. Naše smysly nás matou. Pokud se týká např. zraku, mnohdy vidíme pouze to, co máme vidět nebo co vidět chceme. Člověk přestává zkoumat nové předměty a věci ve svém okolí a má spíše snahu porovnávat je s něčím, co už někdy viděl a co zná. To je ovšem velice zavádějící, a tak není divu, že se při tomto porovnávání často přehlédne nebo splete. Svět kolem nás je pouze jakousi iluzí, kouřovou clonou, která nám brání vidět věci takové, jaké ve skutečnosti jsou. K tomu, abychom viděli jsoucna v jejich pravé podobě, taková, jaká skutečně jsou, je nutná podstatná minulost (Gewesenheit). K té se můžeme propracovat pouze prostřednictvím živého dialogu. *„O tom, jakou formu dialogu si vybereme, rozhoduje obstarávání, které je zaměřeno na celek našeho pobytu.“⁹⁶*

Život je bytostným dialogem s okolím i se sebou samým, jde o pokorné naslouchání svému nitru. Toho nikdy nemůže dosáhnout ten, kdo se ohání pouze naučenými a líbivými frázemi, kdo se snaží ohromit druhé znalostmi vyčtenými z encyklopedií, kdo se prezentuje jako „odborník“ mající na všechno odpověď. Nemůže to být nikdo, kdo se záměrně snaží manipulovat a ovládat druhé. Druhým (zrovna tak jako sobě) musíme naslouchat. Hledat v sobě i v druhých právě ony, již zmiňované, privace. Jen tak můžeme poznávat sebe i lidi kolem nás. Toto je však v příkrém rozporu s trendem dnešní doby a je velice těžké o tom kohokoli přesvědčovat.

K životu a k jeho pochopení patří smutek, hledání a pocit něčeho, co nám bytostně chybí. Jsou to pocity a stavy, před kterými nesmíme utíkat, překrývat je jinými

⁹⁵ VITVAR, Bohumil. *Smysl života a současný člověk*. Praha, 2013. Bakalářská práce. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, Katedra občanské výchovy a filosofie, s. 15

⁹⁶ HOGENOVÁ, Anna. Čas jako problém. 1. vyd. Chomutov: L. Marek, 2011. Pontes pragenses (L. Marek), s. 170

aktivitami, popř. tvářit se, že neexistují. Naopak je potřeba je prožít a beze zbytku procítit, abychom z nich mohli vytěžit to podstatné pro naše bytí. Ve své praxi se však naopak setkávám se snahou tyto pocity v mladých lidech potlačovat. Čas dětí musí být co nejvíce organizován (aby nedocházelo právě k oněm „hluchým“ místům), hodiny a přednášky musí být pojaty tak, aby nedocházelo k prodlevám a aby se žáci co nejvíce bavili (aby se nenudili). Potom dochází k tomu, že nedokážou komunikovat sami mezi sebou, nedokážou se sami smysluplně zabavit. Rodiče na ně nemají čas nebo jim (ve jménu vlastních ambicí) vyplní odpoledne zájmovými aktivitami a kroužky, o které často děti ani nestojí a které navštěvují z povinnosti. Přemíra těchto aktivit se pak samozřejmě podepisuje na jejich fyzickém i psychickém stavu. Kde je potom prostor pro naslouchání sobě samému, pro vnitřní dialog? Jak je možné v takto uspěchaném tempu nezaujatě pozorovat svět, který nás obklopuje?

Toho však (většinou) není a nemůže být schopna dnešní mladá generace, které se, jak společnost, tak rodiče, snaží „umetat“ cestu životem a zajistit jim „spokojený a šťastný“ život s vynaložením co nejmenší námahy a vlastní píle. Místo toho, aby byla v mladých lidech podporována samostatnost a kritické myšlení, aby byli žáci a studenti vedeni k zodpovědnosti za své jednání a k disciplíně, leckdy se naopak okolí přizpůsobuje výše uvedenému trendu. Dokladem nechoty (nebo neschopnosti?) převzít za svůj život odpovědnost je i fakt, že se mladí lidé nechávají svými rodiči živit a opatrovat stále déle. Dokládá to také klesající počet sňatků a naopak nárůst rozvedených manželství. Vše je právě o neschopnosti naslouchat druhému, vést konstruktivní dialog a řešit otázky a problémy, které s sebou život přináší. Dávají přednost volnosti a nevázanosti.

Zde má nezastupitelnou roli filosofie, která by měla poukazovat na tyto negativní trendy a odhalovat lidem cesty a možnosti k nápravě. Je potřeba naučit lidi žít z vlastního pramene. Je to bezesporu běh na dlouhou trať a to zejména v dnešní době, kdy je morálka považována za přežitek a kdy jsou lidé vedeni k egoismu a k individualismu. Přesto však nesmi filosofie tento boj vzdávat.

Důležité je v dětech od mala rozvíjet a podporovat kritické myšlení a svobodné rozhodování. Prostorem přirozeného světa každého člověka je domov, který je zároveň součástí jeho pobytu. Domov svou kulturou spoluvytváří rodina. Do proudu tohoto dění, do proudu dějin jednotlivých rodin vstupujeme počítím. Toto počítí je bytostným otevřením se světu, proto ho nemůžeme považovat za pouhý biologický proces. Domov

je pak přirozeným prostorem našeho bytí, vyznačující se mnoha podobami. Je to prostor, který sdílíme s ostatními lidmi, svět spolubytí a vztahů v možnostech existence. V tomto prostoru se jedinec poprvé setkává s hranicemi domovského prostoru a učí se respektovat hranice druhých.

Tyto hranice jsou dány již ustavením bytí člověka. Lidská existence (pobyt) je vždy bytím vázaným na určité místo ve světě, které je dotyčnému otevřeno jeho početím. Tento domov je však pro každého z nás pouze domovem dočasným.

V současném globalizovaném světě, který se vyznačuje mimo jiné multikulturalitou, se začíná stále více prosazovat fenomén nazvaný, v Lévinasově filosofii, alteritás (jinakost). Jeho prvopočátky však lze nalézt již u Husserla.⁹⁷

Současná státní a ekonomická moc se snaží diktovat cíle vzdělávání a výchovy pouze ve prospěch tržních procesů.

*„Vzdělávat znamená nejen dodávat obsahy, ale především probouzet pro vhledy, které se nedají popisovat předmětným způsobem.“*⁹⁸

⁹⁷ HOGENOVÁ, Anna. Čas jako problém. 1. vyd. Chomutov: L. Marek, 2011. Pontes pragenses (L. Marek), s. 54

⁹⁸ Tamtéž, s. 47

9 Význam pro současnost

Daseinsanalýza se snaží o zachování a prosazení lidského přístupu v léčbě i tam, kde obvykle převažují technické úkony moderní medicíny. Snaží se o prosazení individuálního, nezkráceného a nepředpojatého přístupu k člověku.

Léčba jakéhokoliv pacienta může vést k nezdaru (a většinou to tak i bývá), pokud samotný přístup k pacientovi pošlapává jeho životní hodnoty či postupuje v rozporu s nimi.

Dnešní moderní věda a její přístup k člověku, chápe lidské tělo jen jako fyzikálně – chemické těleso a nikoli jako tělo ve smyslu „Leib“. Stranou zůstává filosofický pohled, který prosazuje celostní přístup k člověku. Přes veškeré nesporné úspěchy vědy, kterých v posledních letech dosáhla, je nutno upozornit na fakt, že lidstvo není o nic méně náchylné k chorobám, než tomu bylo v minulosti. I epidemie, které již byly vymýceny, se v poslední době vracejí, nebo jsou nahrazeny jinými, které sužují lidstvo neméně, než tomu bylo v minulosti.

Vinou nadměrného a velice často i zbytečného používání léčiv se stala řada virů vůči nim imunních a ve zmutované podobě útočí opakovaně na náš organismus. Přesto přese všechno lidé slepě důvěřují moderním přístupům medicíny k člověku a žijí v pevné víře v její budoucí „všemohoucnost“. Tato víra je velice zavádějící nejen v souvislosti s lidským tělem, ale řekl bych o to více zavádějící v oblasti lidské psychiky a psychosomatiky. Neustálá karteziánská snaha o prosazování dualismu těla a duše neposouvá dál, ale řekl bych, že naopak brání pokroku a hlubšímu porozumění v této oblasti.⁹⁹

Podle Martina Heideggera člověk jakožto *dasein* stojí ve světlině bytí, ek-sistuje jako samotné porozumění bytí, a tudíž nelze tělesnému bytí porozumět z tělesa nebo z něčeho na způsob věci. Tělo rozhodně není tělesem nebo pouhou věcí. Tělo samotné, na rozdíl od věci, není pevně ohraničeno, nemá jasně definovaný začátek a konec, ale naopak prolíná se s tím, k čemu přistupujeme, co prožíváme a pro co jsme otevření.¹⁰⁰

Daseinsanalýza jde k základům fenoménů, které se ukazují. Jejím základním prvkem je rozpomenutí se na základy lidského bytí, jejím cílem je pak léčba pacienta

⁹⁹ CONDRAU, Gion. Sigmund Freud & Martin Heidegger: daseinsanalytická teorie neuróz a psychoterapie. Praha: Triton, 1998, s. 185

¹⁰⁰ Tamtéž, s. 186

prostřednictvím zlepšení schopnosti vztahů k věcem a ostatním lidem. Na rozdíl od psychoanalýzy, která pracuje především s interpretační formou práce, jde v *daseinsanalýze* spíše o hermeneutický výklad.¹⁰¹

Tělesné bytí neexistuje odděleně od prostoru. Již od dětství se pohybujeme a provádíme spoustu pohybů a úkonů, aniž bychom si je uvědomovali, nebo jim věnovali pozornost. Pokud nemáme nějaký problém, zůstává naše tělo nepovšimnuto. Obracíme k němu svou pozornost teprve tehdy, nastane-li porucha určité funkce či orgánu. Všechny naše orgány mají určitý významový obsah, který nelze poznat pouze cestou vědeckého měření, ale ke kterému lze dospět pouze fenomenologicky.¹⁰²

¹⁰¹ Tamtéž, s. 34-35

¹⁰² Tamtéž, s. 190

10 Závěr

Daseinsanalýza je stále ve vývoji a čeká ji ještě řada inovací. Jedním z jejích zatím nepropracovaných témat je její, a tedy fenomenologická, vývojová teorie. Rovněž by se měla více zabývat výkladem rodiny jako spolubytí. Slabým místem mezinárodní daseinsanalýzy je to, že nepracuje skupinovou terapií. V tom je česká daseinsanalýza v předstihu a může své zkušenosti předávat dále. Daseinsanalýza o svých kvalitách nepotřebuje nikoho přesvědčovat; vyvíjí se ve skrytosti a nepotřebuje konkurovat stávajícím směrům a školám. V moři falešných idolů musí sama přirozeně prokázat svou přitažlivost a možnost nabídnout něco, co trpící lidé nenajdou jinde. Daseinsanalýza nepotřebuje bojovat a zvítězit, ale potřebuje být srozumitelná pro odbornou i širší laickou veřejnost.¹⁰³

„Stále platí heslo vítající příchozí nad delfskou věštírnou „Poznej sám sebe“. To je totiž základní předpoklad a výchozí bod k tomu, abychom se dokázali vyrovnat s nesčetnými nároky, které na nás současná společnost klade a zároveň se zorientovat v možnostech volby, které máme k dispozici. Se svobodou roste i zodpovědnost a vnitřní chaos, který v lidech díky tomu vládne. Až příliš mnoho různých (a mnohdy protikladných) cílů, přání a požadavků zaplavuje naše myšlení, odebírajíc a oslabujíc tak naši energii. K tomu, abychom v tomto zmatku dokázali rozlišit, které cíle jsou důležité a které podružné, si musíme dokázat určit priority a udělat si pořádek ve svém vlastním nitru a myšlení.“¹⁰⁴

Svůj životní smysl musí nalézt každý sám. Není to něco, co lze pojmenovat, na co lze ukázat. Není ani účelem neustále „sedět“ v knihách a o smyslu života teoretizovat. Jedinou a nejjistější cestou k jeho nalezení je, namísto teoretizování, prožívání života, snaha o sebepoznání a pochopení souvislostí a důvodů, proč se věci v našem životě dějí tak, jak se dějí. Musíme se snažit vidět realitu v její skutečné podobě, takovou, jaká opravdu je a ne takovou, jakou si vytváří naše mysl a naše smysly, které nás mohou často klamat.

¹⁰³ ČÁLEK, Oldřich. Anketa č. 1 - odpovědi Doc. PhDr. Oldřicha Čálka, CSc. *Existenciály* [online]. 2013, 2013(3.) [cit. 2016-11-12]. Dostupné z: <http://www.existencialy.cz/anketa/anketa-c-1-odpovedi-doc-phdr-oldricha-calka-csc/>

¹⁰⁴ VITVAR, Bohumil. *Smysl života a současný člověk*. Praha, 2013. Bakalářská práce. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, Katedra občanské výchovy a filosofie, s. 39-40

Pokud budeme vytrvalí a vnímaví, pokud budeme schopni oprostit se od předsudků a udělat krok stranou ze „zaběhnutých kolejí“, potom se nám náš smysl života náhle zjeví v celé své kráse. Musíme si také přestat lhát o tom, co doopravdy chceme. Vše, co děláme, bychom měli dělat s chutí a proto, že sami chceme. Ne z nutnosti.

„Kupříkladu Erich Fromm tvrdí, že člověk orientuje svůj život směrem k vlastnictví věcí nebo k bytí. Orientací na vlastnictví je zde míněn způsob a smysl života určovaný tím, co kdo má, co by mohl mít jiný a o co má jeden více než ten druhý. Smutnou pravdou v tomto případě zůstává, že v současné době nenajdeme téměř nic, co by nemohlo být předmětem vlastnictví. Mohou to být materiální věci všeho druhu, ale tímto vlastnictvím se mohou stát i lidé. Samozřejmě nemám teď na mysli přímé vlastnictví někoho druhého, i když ani tyto případy nejsou výjimkou. Mám na mysli spíše ovládání lidí a manipulaci s nimi z pohledu vedoucích pozic a zodpovědnosti. Často je představa zodpovědnosti za druhé spojována s právem s těmito lidmi manipulovat. Vidíme kolem sebe dnes a denně příklady využívání lidí jen jako prostředků k dosažení kýžených zisků, kde jsou jednotliví zaměstnanci pouhým „inventárním“ číslem v soukolí výrobních procesů. Osoba orientující se především na vlastnictví různých movitých věcí používá těchto věcí jako základu k vlastní existenci. Jen pokud tyto věci vlastní, je sama sebou a určuje tím kvalitu a hodnotu svého „bytí“. Od množství věcí, které by chtěl vlastnit a které skutečně vlastní, potom odvozuje i svou čínorodost, schopnost kriticky myslet a milovat druhé. Orientace na bytí však znamená využití psychických sil jedince pro naplnění jeho životního cíle.“¹⁰⁵

„Důležitým aspektem každodenního života je nacházení radosti a potěšení i v běžných věcech, ať už se jedná o záležitosti pracovní nebo běžné denní činnosti. Je třeba přistupovat k životu spontánně a nořit se do aktivit do té míry, že si přestaneme uvědomovat sami sebe. Je žádoucí najít si dostatek podnětů a aktivit, které zaměstnávají a rozvíjí naši mysl a které zároveň, pokud jsme schopni se jim zcela oddat, vedou k harmonii mysli a duše. Čínorodost nám pomáhá vytvořit si v sobě vnitřní řád. Pokud si vytýčíme určitý cíl, měli bychom se zcela oddat jeho splnění. Je však potřeba dobře zvážit, které cíle za to stojí. Měli bychom uvážit, zda jsou to cíle, které pokud jim

¹⁰⁵ VITVAR, Bohumil. *Smysl života a současný člověk*. Praha, 2013. Bakalářská práce. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, Katedra občanské výchovy a filosofie, s. 12

věnujeme svou veškerou energii, dokážou náš život obohatit a dát mu určitý smysl. Platí také, že k jakékoliv zodpovědné volbě potřebujeme především důvěru v sebe sama.“¹⁰⁶

„V dnešní uspěchané době je velkým uměním soustředit se na jednu věc. Vzhledem k tomu, že se snažíme, díky časovému deficitu, zvládat více věcí najednou, nedokážeme vnímat realitu takovou, jaká skutečně je. K nesoustředěnosti nás vedou i masmédia. Jako příklad můžeme uvést reklamu, vytrhující nás ze sledování poutavého programu v televizi, nebo reklamní billboardy, útočící na naše smysly a odvracející naši pozornost v průběhu řízení dopravních prostředků. K tomu, abychom se mohli na danou věc nebo činnost soustředit, potřebujeme vyvinout určitou vnitřní aktivitu. Bohužel v dnešní době se více cení a uznává zaneprázdněnost, která ovšem této vnitřní aktivitě brání. Dnes je „in“ ten, kdo se chvilku nezastaví, na nic nemá čas a je neustále zaneprázdněn. Zaneprázdněnost je v dnešní době klíčem k úspěchu.“¹⁰⁷

Daseinsanalýza považuje sama sebe za jednu z možností mezi jinými psychoterapeutickými směry. Každý směr přispívá svou měrou k odhalování pacientových problémů a snaží se dobrat jejich příčin. Nejde o soutěžení či rivalitu s jinými psychoterapiemi. Vždy musí být na prvním místě zájem o dobro pacienta a o nalezení příčin jeho problémů, které jsou následně rozebírány a řešeny individuálními postupy dle zaměření a postupů jednotlivých terapeutických směrů.

¹⁰⁶ VITVAR, Bohumil. *Smysl života a současný člověk*. Praha, 2013. Bakalářská práce. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, Katedra občanské výchovy a filosofie, s. 40-41

¹⁰⁷ Tamtéž, s. 38

11 Seznam použitých informačních zdrojů:

- BENYOVSZKY, Ladislav. *Náhlost: myšlení bytí z času*. Praha: OIKOYMENH, 2005. Oikúmené (OIKOYMENH). ISBN 80-729-8151-X.
- BLAŽKOVÁ, Miloslava. *Dějiny etických teorií I: (od antiky po konec 18. století)*. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2004. ISBN 8072901648.
- BOSS, Medard. *Včera v noci se mi zdálo*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2002. ISBN 80-7254-229-X.
- CONDRAU, Gion. *Sigmund Freud & Martin Heidegger: daseinsanalytická teorie neuróz a psychoterapie*. Praha: Triton, 1998. ISBN 80-85875-74-8.
- ČÁLEK, Oldřich. *Skupinová daseinsanalýza: [možnost být sebou]*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-539-6.
- FINK, Eugen. *Bytí, pravda, svět: předběžné otázky k pojmu "fenomén"*. Praha: Oikoymenh, 1996. Oikúmené.
- FOUCAULT, Michel. *Sen a obraznost*. Liberec: Dauphin, 1995. ISBN 80-901842-1-9.
- FROMM, Erich. *Umění být*. Praha: Naše vojsko, 1994. ISBN 80-206-0225-9.
- HEIDEGGER, Martin. *Bytí a čas*. 2., opr. vyd. Praha: Oikoymenh, 2002. Knihovna novověké tradice a současnosti. ISBN 80-7298-048-3.
- HEIDEGGER, Martin. *O pravdě a Bytí*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 1993. Váhy (Mladá fronta). ISBN 80-204-0416-3.
- HLAVINKA, Pavel. *Daseinsanalýza: setkání filozofie s psychoterapií*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2132-3.
- HOGENOVÁ, Anna. *Čas a sebepoznání*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-781-6.
- HOGENOVÁ, Anna. *Čas jako problém*. 1. vyd. Chomutov: L. Marek, 2011. Pontes pragenses (L. Marek). ISBN 978-80-87127-43-8.
- HOGENOVÁ, Anna. *K věci samé*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2012. ISBN 978-807-2906-154.
- HOGENOVÁ, Anna. *Nesmíme pospíchat*. Chomutov: L. Marek, 2014. Pontes pragenses (L. Marek). ISBN 978-80-87127-62-9.
- HUSSERL, Edmund. *Logická zkoumání*. Přeložil Kristina Simona MONTAGOVÁ, přeložil Filip KARFÍK. Praha: OIKOYMENH, 2009. Knihovna novověké tradice a současnosti. ISBN 978-80-7298-270-7.

- HUSSERL, Edmund. Přednášky k fenomenologii vnitřního časového vědomí. Praha, 1970.
- JACOBSON, Simon. Smysluplný život: Rebe Menachem Mendel Schneerson a jeho moudrost. Praha: Chabad Lubavitch, c2008. ISBN 978-80-254-1147-6.
- LYOTARD, Jean-François. *Fenomenologie*. Praha: Victoria Publishing, 1995. Vědět víc (Victoria Publishing). ISBN 80-7187-031-5.
- NITSCHKE, Martin. Prostranství bytí: studie k Heideggerově topologii. Vyd. 1. Praha: Togga, 2011. Vita intellectiva. ISBN 978-80-87258-90-3.
- OLŠOVSKÝ, Jiří. Slovník filozofických pojmů současnosti. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3613-6.
- PATOČKA, Jan. *Kacířské eseje o filosofii dějin: myšlení bytí z času*. 3., opr. vyd. Praha: OIKOYMENH, 2007. Oikúmené (OIKOYMENH). ISBN 978-80-7298-275-2.
- PATOČKA, Jan, KOUBA, Pavel a Ivan CHVATÍK, ed. Péče o duši: soubor statí a přednášek o postavení člověka ve světě a v dějinách. Praha: Oikoymenh, 2002. ISBN 80-7298-054-8.
- PATOČKA, Jan, Ivan CHVATÍK a Pavel KOUBA. Péče o duši. Praha: Oikoymenh, 1996. ISBN 80-860-0524-0.
- PATOČKA, Jan, Pavel KOUBA a Ivan CHVATÍK. Péče o duši. Praha: Oikoymenh, 1999. ISBN 80-86005-91-7.
- PATOČKA, Jan. *Sókratés: přednášky z antické filosofie*. Praha: Státní pedagogické nakl., 1991. ISBN 80-042-5383-0.
- PATOČKA, Jan a Jiří POLÍVKA. Tělo, společenství, jazyk, svět: ze záznamů přednášek proslovených ve školním roce 1968-69 na filosofické fakultě University Karlovy. 1. vyd. Praha: Institut pro středoevropskou kulturu a politiku, 1995. Oikúmené. ISBN 80-85241-90-0.
- PATOČKA, Jan. Úvod do fenomenologické filosofie. 2. vyd. Praha: Oikoymenh, 2003. Oikúmené. ISBN 80-7298-064-5.
- PONĚŠICKÝ, Jan. Člověk a jeho postavení ve světě: filozofické otázky - psychologické odpovědi. V Praze: Triton, 2006. ISBN 80-7254-861-1.
- PONĚŠICKÝ, Jan. Neurózy, psychosomatická onemocnění a psychoterapie: hlubinně-psychologický pohled na strukturu a dynamiku psychogenních poruch: se závěrečným příspěvkem J. Růžičky a J. Šavlíka. Praha: Triton, 1999. ISBN 80-7254-050-5.

ROGERS, Carl Ransom. Způsob bytí: klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele. Přeložil Jiří KREJČÍ. Praha: Portál, 2014. Klasická díla psychologie. ISBN 978-80-262-0597-5.

RŮŽIČKA, Jiří. Ego-analýza: kritická studie. Praha: Triton, 2010. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-398-1.

RŮŽIČKA, Jiří. Péče o duši v perspektivách psychoterapie. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-312-1.

RŮŽIČKA, Jiří, ed. Psychosomatický přístup k člověku. Praha: Triton, 2006. Psyché (Triton). ISBN 80-7254-750-X.

RŮŽIČKA, Jiří a Oldřich ČÁLEK. Výklad snů daseinsanalytickou metodou. V Praze: Stanislav Juhaňák - Triton, 2016. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7553-041-7.

SOKOL, Jan. Čas a rytmus. 2., rozš. vyd. Praha: Oikoymenth, 2004. Oikúmené. ISBN 80-7298-123-4.

SOKOL, Jan. Malá filosofie člověka a Slovník filosofických pojmů. 6., rozš. vyd., (Ve Vyšehradu 4.). Praha: Vyšehrad, 2010. Moderní myšlení. ISBN 978-807-4290-565.

Elektronické zdroje

ČÁLEK, Oldřich. Anketa č. 1 - odpovědi Doc. PhDr. Oldřicha Čálka, CSc. *Existenciály* [online]. 2013, 2013(3.) [cit. 2016-11-12]. Dostupné z: <http://www.existencialy.cz/anketa/anketa-c-1-odpovedi-doc-phdr-oldricha-calka-csc/>

K východiskům potíží s hranicemi. *Existenciály* [online]. 2013, 2013(3), 1 [cit. 2016-09-25]. Dostupné z: <http://www.existencialy.cz/clanky/clanek2/>

Daseinsanalýza. *Existenciály* [online]. 2013, 2013(3), 13 [cit. 2016-09-25]. Dostupné z: <http://www.existencialy.cz/data/articlesFiles/27-p190tf4ee3ajk10661tl41n8ulli4.pdf>

Bossova daseinsanalytická fenomenologie snění, motivace a smrtelnosti. *Psychoterapie* [online]. 2012, 2012(1), 15 [cit. 2017-01-26]. ISSN 1802-3983.